

# هفته ۱۸

## وضعیت جنین



### بچه خمیازه می کشد

۱۴ سانتی متر قد دارد و ۱۴۱/۷ گرم وزنش است. احتمالاً فرزندتان برای چرخش، غلتیدن، لگد زدن و مشت زدنش، به قدر کافی بزرگ شده!

### مهارت این هفته

فرزندتان مهارت خمیازه کشیدن را بدست آورده است. در حقیقت، احتمالاً در سونوگرافی این ماه بتوانید به این خمیازه ستایش برانگیز و سایر حرکات جنین، نگاهی بیاندازید.

سیستم عصبی بچه به سرعت تکمیل می شود، چیزی که در سونوگرافی دیده نمی شود. عصبها الآن با ماده ای به نام میلین پوشیده شده اند و ارتباطات پیچیده تری را شکل می دهند. میلین سرعت انتقال پیام بین سلولهای عصبی را افزایش می دهد.

عصبهای درون مغز هم برای کاربردهای لمس، مزه، بویایی، بینایی و شنوایی اختصاصی می شوند. صحبت از شنوایی شد! گوش فرزند شما دارد در حین بزرگ شدن، حساس تر می شود که یعنی نسبت به صداهای درون بدن شما هوشیارتر می شود.



## وضعیت بدن شما



### طرز ایستادن تان تغییر می کند

رحم تان در هفته ۱۸ بارداری تقریباً به ابعاد یک طالبی رسیده است و تقریباً ۳/۸ سانتی متر پایین تر از ناف تان قابل لمس است.

### درد کمر

چیز دیگری که احتمالاً حس می کنید، درد کمر است. رحم در حال رشد، نقطه ی ثقل بدن تان را تغییر می دهد. این باعث فشار آوردن به قسمت پایینی کمرتان می شود و احساس درد را همراه دارد. با بلند کردن پاهایتان به آرامی، هنگامی که نشسته اید، این درد را کاهش دهید. در حالت ایستاده، یک پا را روی یک چهارپایه کوتاه بگذارید (در صورت امکان) تا کمی از فشار بخش پایینی کمرتان برداشته شود. یک حمام گرم و مفصل هم تاثیرات خیلی خوبی دارد. اگر درد کمرتان همچنان تسکین نیافت، حتماً با پزشک تان صحبت کنید.

### سوزش معده

سوزش معده را کاهش دهید. این روزها، گاهی، فقط یک گاز از نان برشته هم می تواند دل و روده شما را به هم بریزد. برای شروع، آهسته بخورید و کاملاً بجوید، وعده های کوچک تر و سبک بخورید، نه اینکه ۵ بار در حد انفجار غذا بخورید. بعد از خوردن، چند ساعتی عمودی بنشینید. موقع خواب سرتان باید کمی بالاتر از بدن باشد.



## نکات بیشتر



**۱** گاهی در دوران بارداری، فشار خون کاهش می‌یابد. همیشه برای کمک به دفع سرگیجه، به آهستگی از حالت خوابیده یا نشسته به ایستادن، تغییر حالت بدهید. از ایستادن برای مدت طولانی خودداری کنید. اگر مجبور هستید بایستید برای کمک به برقراری جریان خون هر از چند گاهی پاهای تان را تکان دهید. بدن تان را خنک نگاه دارید و از حمام های گرم بپرهیزید. سعی کنید مدت طولانی گرسنه نمانید. لباس های آزاد و راحت بپوشید و از پوشیدن لباس های تنگ که جریان خون را کاهش می دهند، خودداری کنید.

**۲** در طول سه ماهه دوم، بدن شما ریلکسین آزاد می کند، هورمونی که لیگامنت هایی که استخوان ها را کنار هم نگه می دارند، شل می کند و در نتیجه لگن و ران ها دچار درد می شوند و شاید قدم های بزرگ تری بردارید!

## تغذیه بارداری



### راهکارهایی برای افراد گیاهخوار

یک خانم باردار فقط با خوردن سبزیجات نمی تواند زندگی کند، مگر این که در ترکیبات آن از پروتئین استفاده شود. در این بخش به شما خواهیم گفت چگونه پروتئین دریافت کنید بدون اینکه به رژیم گیاهخواری تان لطمه وارد شود. مادران گیاهخوار هم می توانند بچه هایی سالم پرورش دهند، چون می توانند بسیاری از مواد مغذی را از میوه ها و سبزیجات و غلات کامل دریافت کنند.

### ۱ پروتئین

پروتئین یکی از مغذی ترین مواد غذایی است که برای افراد گوشت خوار به راحتی تامین می شود. افراد گیاه خوار هم اگر انتخاب های صحیح داشته باشند، می توانند این ماده غذایی را دریافت کنند. مصرف سه مرتبه پروتئین در روز (حدود ۲۵ گرم) به این معنی است که یک وعده غذای کامل خورده‌اید.

### پروتئین های مناسب برای گیاهخواران

#### ■ حبوبات

این گیاهان قدرتمند سرشار از پروتئین هستند و احتمالاً قبلاً هم از این مواد غذایی مصرف کرده‌اید، مثل: نخود سبز، دانه سویا، نخود، ماش، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، بادام زمینی و کره بادام زمینی.

#### ■ غلات سبوس دار

میزان پروتئین در غلات سبوس دار به اندازه ایست که نیاز پروتئینی شما را برطرف می کند. علاوه بر دارا بودن مقدار زیادی از مجموعه ویتامین های B، آهن هم دارند. نمونه هایی از غلات سبوس دار شامل: برنج قهوه‌ای، کورن فلکس سبوس دار،





جو، بلغور، ارزن، نان سبوس دار و ذرت سبوس دار است. هر غذایی که می‌پزید را با پودر گندم یا جو و پودر جوانه گندم، غنی از پروتئین کنید.

### ■ دانه‌ها و مغزها

علاوه بر تولید پروتئین، سرشار از چربی‌های مفید مثل امگا ۳ هستند. می‌توانید به عنوان تنقلات سالم یا تریپین روی سالاد و ساندویچ آنها را مصرف کنید. اگر به کره بادام زمینی حساسیت دارید، کره بادام، کره پسته، ارده کنجد را امتحان کنید. نمونه‌هایی از مغزها: گردو، بادام هندی، پسته، بادام، فندق، تخمه آفتابگردان و تخمه کدو است.

### ■ سویا

تمام محصولات سویا غنی از پروتئین و بسیار لذیذ و مقوی هستند. می‌توانید سویا را به صورت چیپس سویا و دانه های سویا استفاده کنید. همچنین از سویا مثل گوشت چرخ کرده می‌توان در غذاهای مختلف استفاده کرد، غذاهایی مثل: ماکارونی، پاستا، بیج بیج (غذای شمالی) یا لازانیا. از سویا برای تولید لبنیات، پنیر و شیر هم استفاده می‌شود.

### ■ ۲ کلسیم

اگر برای خوردن شیر یا دیگر لبنیات مشکل دارید، باید کلسیم را به روش‌هایی دیگر دریافت کنید. خوشبختانه فقط لبنیات، منبع کلسیم نیستند. منابع غیر لبنیاتی دیگر حاوی کلسیم، شامل: سبزیجات برگ سبز، کنجد، بادام، محصولات سویا... اما احتمالاً پزشک‌تان برای اطمینان بیشتر مکمل کلسیم را برای شما تجویز خواهد کرد.

### ■ ۳ آهن

حتی افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند به سختی آهن کافی دریافت می‌کنند، پس فردی که فقط غذاهای گیاهی می‌خورد باید برای جذب آهن تلاش بیشتری کند. غذاهایی مثل: لوبیا، سویا، سبوس جو، دانه کدو، میوه خشک، اسفناج، همگی دارای آهن هستند اما در کنار همه اینها باید مکمل آهن نیز مصرف کنید تا مطمئن شوید که روزانه آهن کافی جذب می‌کنید. به همه زنان باردار توصیه می‌شود از هفته ۲۰ بارداری مکمل آهن مصرف کنند و یا اگر ذخیره آهن بدن‌شان پایین است یا وبار حاملگی ندارند مصرف آن را با نظر پزشک، زودتر شروع کنند.

#### ۴ ویتامین B12

وظیفه شما به عنوان یک گیاهخوار باردار این است که اطمینان پیدا کنید که به اندازه کافی در رژیم‌تان B12 وجود دارد، ویتامینی که فقط از طریق غذاهای گوشتی بدست می‌آید. B12 که مکمل اسید فولیک است علاوه بر کمک به رشد جنین، برای تشکیل سلول‌های قرمز خون و مواد ژنتیکی اهمیت زیادی دارد و نباید رژیم‌تان بدون آن باشد. احتمالاً باید B12 را از طریق مکمل دریافت کنید (با پزشک خود مشورت کنید، شاید به جز ویتامین‌های بارداری به مقدار بیشتری از آن احتیاج داشته باشید).



#### ۵ ویتامین D

از آنجایی که بهترین منبع ویتامین D، شیر است، اگر از علاقه‌مندان به مصرف شیر نیستید، هر روز باید چند دقیقه‌ای در معرض نور خورشید باشید. نور خورشید به تولید ویتامین D در بدن کمک می‌کند. این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است.



### توصیه‌هایی برای پدران



#### آشپزی کردن در حین بارداری همسر

شما می‌توانید بهترین همسر باشید. می‌دانید چطور؟ یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا به مقام بهترین نزد همسرتان برسید این است که در تهیه غذا کمک کنید. شما مجبور نیستید که حتما هم آشپزی کنید. از آن جایی که غذای بیرون چیزی است که همسرتان برخی اوقات و یار می‌کند، گرفتن غذا از بیرون هم می‌تواند به شما کمک کند. در ۱۸ هفته بارداری ممکن است او آن قدر و یار کند که انگار همواره چیزهای خارج از منوی غذایی برای او مهم‌تر است. در این زمان غذاهایی مانند برگرها، سالاد سزار، سوشی و... را فراموش کنید. این‌ها مواردی هستند که برای جنین مناسب نیستند. همچنین از هر چیزی که خیلی تند باشد اجتناب کنید (مگر اینکه در موارد خاصی مادر آن را درخواست کرده باشد). از غذاهای چرب نیز پرهیز کنید. از آن جایی که به همسرتان توصیه شده که ۵ وعده در روز غذا بخورد، برنامه‌ریزی کنید سعی کنید و حداقل مسئولیت یکی از این ۵ وعده را به عهده بگیرید.

