

# هفته ۲۳

## وضعیت جنین



### افزایش وزن جنین

عروسک تان الان ۲۰/۳ سانتی متر قد دارد و بیش از ۴۵۳/۵ گرم وزن دارد. این هفته به عنوان شروع اساسی افزایش وزن شناخته می‌شود. فرزندتان باید وزنش را طی چهار هفته ی آینده، دوبرابر کند و احتمالاً شما هم، چنین حسی را خواهید داشت.

پوست کوچولوی تان، کمی چروکیده است، چون سرعت رشد پوست بیش از چربی است ولی به زودی، به محض این که تمام بخش‌ها با ذخیره چربی پر شوند، بدنش شکل می‌گیرد. به محض تولد فرزندتان، به خوبی چاق و توپری می‌شود، از گونه‌های تپیل گرفته تا انگشتان گوشه‌تالو! و گرچه در هفته ۲۳ بارداری اندام‌ها و استخوان‌های بدن فرزندتان از زیر پوستش (که به خاطر سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌هایی که زیر آن در حال رشد هستند، ته مایه رنگ قرمز دارد) مشخص‌اند، ولی وقتی ذخیره‌های چربی در محل‌های شان قرار بگیرند، دیگر مثل الان شفاف نخواهد بود.



می‌توانید صدای ضربان قلب بچه را با یک گوشی طبی بشنوید

احتمالاً تا به حال بارها صدای ضربان قلب فرزند در حال رشدتان را با یک گوشی پزشکی شنیده‌اید (گرچه هیچ وقت از شنیدن آن خسته نمی‌شوید)، ولی از الآن می‌توانید با یک گوشی طبی استاندارد هم آن را بشنوید. عجب تپش قلبی!

## وضعیت بدن شما



اکنون فرزنددی که انتظارش را می‌کشید به راحتی در شکم‌تان پناه گرفته و تا به حال حتماً متوجه شده‌اید که بارداری از سر تا انگشت پای‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (و تقریباً هرجایی در این فاصله را). در هفته ۲۳ بارداری، ذهن تان گیج است (مربوط به مغزتان است که تحت تاثیر پروژسترون قرار دارد) و انگشتان پاهای تان دارند رشد می‌کنند. کف دست‌ها و پاهای تان ممکن است قرمز باشند و ممکن است بیشتر مستعد عرق سوز و جوش‌های ریز پوستی باشید. ترک‌های پوستی به صورت رگه‌های مکرر صورتی و بنفش روی تقریباً هر سطحی از پوست شما ظاهر می‌شوند.

### لک شدن پوست

آن خط عجیب تیره که از مرکز ناف تان به پایین می‌رود دیگر چیست؟

خط تیره یا لینه آنیگرا علامتی شایع از بارداری است (بیشتر در زنانی که پوست تیره دارند جلب توجه می‌کند). لینه آنیگرا که از ناف تا ناحیه لگن رد می‌شود، توسط همان هورمون‌های بارداری ایجاد شده که تمام تغییر رنگ‌های پوستی که می‌بینید را سبب می‌شوند. مثل سایه تیره تر دور نوک پستان‌های تان و کک و مک‌های عمقی‌تر روی بازوها و پاهای تان، بعضی خانم‌ها (بازهم، بیشتر بین آنهایی که پوست تیره‌تر دارند شایع است) تغییر رنگ در پوست صورت‌شان هم



دارند، به ویژه در نواحی اطراف بینی، پیشانی، گونه‌ها و چشم‌ها. این اتفاق ماسک یا پوشش بارداری نام دارد (یا کلوزما)، چون به شکل یک ماسک روی صورت ظاهر می‌شود. جهت اطمینان، تمام تغییرات رنگ پوست طی چند ماه بعد از زایمان محو می‌شوند. در این دوران می‌توانید، از پوشش دهنده‌ها استفاده کنید.

### کاری که می‌توانید در این مورد انجام دهید

با پاهای جمع شده بنشینید. پس از تولد نوزاد می‌بایستی که این خط به تدریج و به خودی خود محو شود اما یک سری توصیه‌های فوری می‌تواند کمک کند که در این زمان این خط کمتر مشخص باشد:

#### ■ خوب غذا بخورید

بر طبق شواهد موجود تغییرات رنگ در پوست به کمبود اسید فولیک ارتباط دارد. اطمینان حاصل کنید که یک رژیم غذایی سالم بارداری را با اسید فولیک فراوان و از سبزیجات برگ‌دار، نان گندم و غلات دریافت می‌کنید (اما وسواس خیلی زیادی هم روی دقت اجرا کردن این رژیم نداشته باشید چون با استفاده از مکمل‌های دوران بارداری نیز مقدار زیادی از آن را دریافت می‌کنید). چه این کار لینه آنیگرا (Linea Nigra) را به حداقل برساند و یا نه، در هر صورت انجام آن مطمئناً برای نوزاد خوب است.

#### ■ ریلکس کردن را یاد بگیرید

این همه خوشی دارد شما را لرزان و دچار استرس می‌کند؟ نفس بکش عزیزم، نفس بکش! الآن وقت خوبی برای یاد گرفتن چند تکنیک آرامش بخش است. نه فقط چون کمک می‌کند از پس اضطراب‌های بارداری بربیایید (و به زودی هم انقباض‌های زایمان)، بلکه بخاطر اینکه زندگی جدیدتان به عنوان یک مادر به کار خواهند آمد.

اگر زمان کلاس رفتن را داشته باشید، یوگا به طرز فوق العاده‌ای کاهنده استرس است ولی یک تکنیک آرامبخش (مدیتیشن) بارداری را معرفی می‌کنیم که می‌توانید تقریباً هرجایی و هر زمانی برای آرام کردن روح تان استفاده کنید:

**۱** بنشینید و چشمان تان را ببندید و یک منظره زیبا و آرام را تصور کنید (مثل غروب در ساحل مورد علاقه‌تان، موج‌هایی که به آرامی روی ساحل می‌آیند، منظره یک کوهستان آرام با یک جویبار خروشان،...).

**۲** سپس تمرین را از انگشتان پا شروع کنید تا به صورت برسید و روی استراحت دادن هر عضله تمرکز کنید. آهسته و عمیق نفس بکشید، فقط با بینی و یک واژه را (مثلاً «آخیش» یا «یک») را انتخاب کنید تا با هر بازدم تکرار کنید.

باید بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه این تمرین را تکرار کنید اما حتی یک یا دو دقیقه انجام دادنش هم بهتر از انجام ندادن است.



## نکات بیشتر



- ۱ متاسفانه، خواب راحت تر نمی شود. بی خوابی بارداری تقریباً ۷۸ درصد زنان باردار را تحت تاثیر قرار می دهد. سعی کنید با یک بالش بین ساق پاها و با زانوهای خم شده استراحت کنید.
- ۲ حالا که هفته ها از باردار شدن تان می گذرد، وقت آن است که به مرخصی بارداری فکر کنید. مرخصی پدران را فراموش نکنید. از همسر تان بپرسید که نظر کارفرمایش چیست.
- ۳ همیشه یک بطری آب همراه تان داشته باشید. اینکه بدن تان همیشه آب داشته باشد به نگاه داشتن مقدار خون اضافی کمک می کند، مایع آمینوتیک را تازه می کند، تولید شیر را تقویت می کند و بسیاری مزایای دیگر دارد.
- ۴ اگر خسته هستید! روی پهلو چپ تان چرت بزنید. این کار، رحم در حال رشد شما را، از فشار آوردن بر روده ها و رگ های بزرگ خونی باز می دارد و اجازه می دهد که خون بیشتری به بچه برسد.

## تغذیه بارداری



### در دوران حاملگی طبق بودجه تان غذا بخورید



حساب و کتاب کردن پول های تان نباید به این معنی باشد که از غذاهای مقوی صرف نظر کنید. شاید نگران این هستید که رژیم غذایی جدید برای بارداری باعث ورشکستگی شما شود، درست در زمانی که به هر تومان آن احتیاج دارید. اما جای نگرانی نیست، می توانید با خیال راحت در هفته ۲۳ بارداری شاهانه غذا بخورید بدون اینکه بخواهید مثل یک ملکه خرج کنید. با کمی دوراندیشی و درایت می توانید غذاهایی ارزان تر بخورید که نسبت به غذاهای پرهزینه، سالم تر هم باشد.

### کیف غذا را در نظر داشته باشید



ناهارتان را با خود به محل کار ببرید. با این کار صرفه جویی هم کرده اید. می توانید خودتان مقایسه کنید: هزینه ای که برای یک ساندویچ آماده می پردازید در ضمن نمی دانید چگونه و با چه کیفیتی درست شده نسبت به ساندویچی که خودتان از مرغ و سبزیجات درست می کنید، خیلی بیشتر است (برای نوشیدنی هم می توانید از آب سرد کن استفاده کنید که رایگان هم هست). به جای معطل شدن در فست فود می توانید لقمه پنیر و میوه درست کنید. با همین کیفیت غذا تا زمان زایمان می توانید مقدار قابل توجهی پول پس انداز کنید. آب که ارزان ترین نوشیدنی منو است را انتخاب کنید در ضمن بهترین انتخاب برای شما و بچه است. هم پول تان پس انداز می شود و هم اینکه یک نوشیدنی بدون کالری نوشیده اید.



## در زمینه غذا خوردن به دنبال راحتی خود نباشید

همیشه غذاهای سریع و نیمه آماده با تنوع فراوان وجود دارند و قیمت های قابل توجهی هم دارند، نیازی به گفتن نیست که علاوه بر پولی که می پردازید، غذایی ناسالم می خورید که باعث افزایش وزن و افزایش سدیم و شکر می شود. با خرید مواد غذایی خودتان در زمان و پول صرفه جویی کنید و هر وعده غذایی را فریز کنید. در عرض ۵ دقیقه می توانید به راحتی با روغن زیتون و سرکه و خردل و آب لیموترش تازه سس درست کنید و آن را در شیشه خالی نگهداری کنید. به جای اینکه آن بسته یخ زده را در مایکروویو بگذارید، یک غذای واقعی درست کنید و باقی مانده آن را هم برای صبحانه کنار بگذارید.



## غذای مقوی و آسان

سوپ هویج و اسفناج

عدس (حتما از قبل در آب بخیسانید تا نفخ به حداقل برسد) را در آب بریزید در حد نیم پز شدن بپزید. هویج را نگینی خرد و به آن اضافه کنید. وقتی کاملا پخته شدند اسفناج خرد شده را به آن اضافه کنید. حدود ۸ دقیقه درب قابلمه را بردارید. این کار باعث می شود اسفناج رنگ بهتری داشته باشد. شیر را همراه عصاره مرغ، نمک و فلفل اضافه کنید و هر از گاهی سوپ را هم بزنید. در آخر برای لعاب بیشتر، برنج یا رشته سوپی اضافه کنید. در اسفناج می توانید مقادیر زیادی آهن، ید، ویتامین های B، ... پیدا کنید که تمام آنها املاح معدنی مفید برای بدن محسوب می شوند.



## توصیه هایی برای پدران



### لذت بردن از رابطه زناشویی در هنگام بارداری

چیزهایی که در این زمینه شنیده اید درست است. در این مرحله از فرآیند بارداری، همسران دقیقا ممکن است بیش از هر زمان دیگری در زندگی اش از رابطه زناشویی لذت ببرند. در هفته ۲۳ بارداری، اندام های تناسلی او به دلیل تاثیر هورمون ها و خون، متورم هستند و عصب های آلت تناسلی او بسیار حساس اند. از او بپرسید که آیا آماده رابطه عاشقانه هست و اگر جواب مثبت بود از این لحظات لذت ببرید. اما آرام آرام این کار را انجام دهید و با او عشق بازی کرده و قدرتان او نیز باشید. بگذارید او بداند که در حال حاضر چقدر برای شما جذاب بوده و بدنش برای شما چقدر عالی است. مانند همیشه بدون این که پیش تر از او بپرسید کار خاصی انجام ندهید و حواس تان به چیزهایی که او در این برهه از زمان دوست دارد و یا ندارد باشد.

