

# هفته ۲۵

## وضعیت جنین



### ریه‌های بچه برای نفس کشیدن آماده می‌شوند

بچه با تمام جست و خیزهایش در حال رشد است، الان طولش ۲۲/۸ سانتی‌متر و وزنش به بیش از ۶۸۰/۳ گرم رسیده است. بلندتر از دو قوطی آبمیوه که روی هم سوار شده باشند و سنگین تر از چهارتای آنها. این هفته دیگر چه خبر است؟ پوست فرزندتان صورتی‌تر می‌شود، نه به خاطر آنکه گرمش باشد (در حقیقت، مایع آمنیوتیک به خوبی دما را تنظیم می‌کند که یعنی فرزندتان را همیشه در دمای مناسبی نگاه می‌دارد)، بلکه چون رگ‌های کوچک خونی اش که مویرگ نامیده می‌شوند زیر پوستش تشکیل و با خون پر می‌شوند. کمی بعد در این هفته، رگ‌های خونی همچنین در ریه‌های بچه هم گسترش می‌یابند که آنها را یک قدم به رشد کامل نزدیک‌تر می‌کند و همچنین یک قدم به اولین نفسی که با هوای تازه بکشد، نزدیک‌تر می‌کند.

ولی در هفته ۲۵ بارداری، ریه‌ها هنوز خیلی جای پیشرفت دارند. ریه‌ها شروع به ترشح سورفکتانت می‌کنند، ماده‌ای که به ریه‌ها کمک می‌کند تا بعد از تولد بچه با اکسیژن پر شوند و گسترش یابند، اما ریه‌ها هنوز برای آن که به طور کارآمد اکسیژن را به جریان خون بفرستند و دی‌اکسیدکربن را با بازدم بچه آزاد کنند، خیلی غیر پیشرفته‌اند.



ایمراانه بزرگ

### سوراخ‌های بینی بچه باز می‌شوند

ریه‌ها تنها سیستمی نیست که برای ورود هوا آماده می‌شود. سوراخ‌های بینی فرزندتان که تا به حال بسته بوده‌اند، این هفته شروع به باز شدن می‌کنند. در حقیقت این به کوچولوی شما اجازه می‌دهد که تمرین نفس کشیدن را شروع کند.

## وضعیت بدن شما



در هفته ۲۵ بارداری، رحم در حال رشدتان حالا به ابعاد یک توپ فوتبال رسیده است.

### بواسیر

بیش از نیمی از تمام زنان باردار سیاهرگ‌های متورم و سوزش‌دار را در مقعدشان تجربه می‌کنند که بخاطر رحم بزرگی است که به نواحی پایین‌تر فشار می‌آورد. به دلیل افزایش جریان خون در این ناحیه، این تورم ایجاد می‌شود.

با این که برای بدن تان خطرناک نیست، بواسیر می‌تواند صرفاً دردناک باشد و حتی باعث خونریزی مقعدی شود. یبوست می‌تواند این بواسیر مزاحم را حتی بدتر کند، پس بهترین تلاش شما برای پیشگیری، این است که مایعات و فیبر دریافتی بدن تان را افزایش دهید و غذاهای غنی از فیبر زیاد بخورید (میوه‌ها، سبزیجات و تمام حبوبات را در نظر داشته باشید). انجام ورزش‌های مرتبط با لگن را شروع کنید.

### ورزش تقویت عضلات کف لگن

- ۱ به پشت دراز کشیده و پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید.
- ۲ کف پا را بر روی زمین قرار داده و به همراه دم عضلات باسن را منقبض کرده و از زمین کمی بلند کنید.
- ۳ سپس با بازدم عضلات باسن را شل کرده و آرام بر روی زمین قرار دهید.



## چند توصیه برای بواسیر

- کمی یخ با یک پوشش نرم روی محل بواسیر قرار دهید.
- روزی چند مرتبه در لگن آب گرم برای بهبود درد نشسته و پس از آن خود را کاملا خشک نمایید.
- دستمال توالت‌های بدون عطر، سفید رنگ و نرم استفاده نمایید. استفاده از دستمال مرطوب بدون رایحه را فراموش نکنید. نکات بهداشتی و ضدعفونی کردن محل را در نظر داشته باشید.
- در صورت بدتر شدن بیماری حتما با پزشک خود مشاوه کنید تا برای شما داروی مناسب تجویز نماید. اکثر این داروها را بیشتر از یک هفته نمی‌توان استفاده کرد.

## سلامت دندان‌ها

دوست دارید که بچه را در بدن‌تان تا پایان زمان مقرر، بی‌خطر نگهداری کنید؟ نخ دندان را در فراموش نکنید! تحقیقات نشان داده است که به طور شگفت‌آوری سلامت مناسب دندان‌های بارداری‌ها با دوام تر و سالم تر مرتبط است. چیزی به همین سادگی رابطه مستقیم با تولد نوزاد نارس دارد. شستن دندان‌های‌تان، حداقل دوبار در روز و منظم نخ دندان کشیدن را جز عادت‌های خود تعریف کنید. این کار خطر ورم لثه را کاهش می‌دهد، عارضه رایجی که در آن لثه‌های‌تان ملتهب و قرمز می‌شوند و حتی شروع به خونریزی می‌کنند. ورم لثه‌ی درمان نشده (اینجا است که چکاپ دندان‌های منظم خودش را نشان می‌دهد) می‌تواند به عفونت جدی‌تر، منجر شود که احتمال دارد زایمان زودرس و حتی خطر پره اکلامپسی را افزایش می‌دهد. به دندان‌های‌تان به طور جدی اهمیت دهید و آن ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید زن با هر بارداری یک دندان از دست می‌دهد را تغییر دهید.

## نکات بیشتر



- ۱ مطالعات نشان می‌دهد که مادران بارداری که مثبت‌گرا نیستند و از انرژی‌ها و افکار منفی دوری نمی‌کنند (مثل: من لیاقت شاد بودن را ندارم)، در معرض خطر افسردگی پس از زایمان هستند. انگار آشناست، نه؟ در زودترین زمان ممکن از پزشک و مشاور خود کمک بگیرید.
- ۲ رحم‌تان به اندازه‌ی یک توپ فوتبال است و پوست‌تان را می‌کشد. تمام این‌ها ممکن است باعث خارش شکم‌تان بشود. در صورت نیاز از مرطوب‌کننده به مقدار زیاد یا لوسیون استفاده کنید.
- ۳ ترکیبی از روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن کنجد درست کنید و روزی چند مرتبه پوست خود را ماساژ دهید.
- ۴ احتمالا کمی بازی نام‌گذاری برای بچه انجام داده‌اید. حالا، قبل از تایید، این‌ها را از خودتان بپرسید: چگونه تلفظ می‌شود؟ قافیه‌اش قشنگ است؟ اسم‌های مخفف احتمالی‌اش چه هستند؟

## تغذیه بارداری



### اضافه نشدن وزن در دوران بارداری: پنج راه حل برای قرار گرفتن در مسیر صحیح

برای اغلب زنان، افزایش وزن بارداری امری آسان است اما برای برخی مشکل، اضافه شدن وزن نیست بلکه کاملاً برعکس، این افراد به اندازه کافی وزن اضافه نمی‌کنند. این امر می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد، متابولیسم، بافت‌های بدن، تهوع صبحگاهی، از دست دادن اشتها و یا هر دلیل پزشکی دیگری که باشد، مشکلاتی را برای شما بوجود خواهد آورد.

کودک‌انی که مادران‌شان طی بارداری زیر ۹ کیلو، وزن اضافه کرده‌اند، احتمال بیشتری هست که زودتر از موعد به دنیا بیایند، یا نسبت به سن بارداری کوچک باشند یا به دلیل محدودیت رشد در رحم، دچار مشکل شوند (استثنا: زنانی که اضافه وزن بالا دارند تحت نظارت پزشک باید کمتر از ۱۰ کیلو اضافه کنند).

بسیاری از زنان در هفته‌های اول بارداری برای اضافه کردن یک گرم هم مشکل دارند حتی گاهی چند گرم هم از دست می‌دهند. حتی اگر شما خیلی تهوع داشته باشید یا نتوانید غذا بخورید، طبیعت بدن از بچه محافظت می‌کند. چون جنین اوایل بارداری بسیار کوچک است نیاز تغذیه‌ای او هم کم است، یعنی فقدان اضافه وزن شما تاثیر چندانی بر بچه ندارد. باید تلاش کنید اضافه وزن داشته باشید در غیر این صورت از ذخایر مادر برای رشد جنین استفاده می‌شود و سلامتی شما به خطر می‌افتد. البته شما با روندی ثابت اضافه وزن داشته باشید اما اگر وزن کافی اضافه نشد نگران نباشید. پزشک یا متخصص تغذیه به شما کمک می‌کنند تا طبق برنامه غذایی صحیح پیش روید.

در ادامه، برای کمک به شما در رابطه با اضافه وزن صحیح در بارداری نکاتی را شرح می‌دهیم:

#### ۱ کالری بیشتری بخورید



اگر مقدار صحیحی کالری می‌خورید و اضافه وزن ندارید باید میزان آن را بیشتر کنید. اگر اشتهای خود را از دست داده اید بر کیفیت کالری در وعده‌های کوچک تمرکز داشته باشید. انتخاب‌های خوب داشته باشید شامل: مواد غذایی با چربی سالم مثل آووکادو و آجیل‌ها با کالری بالا، حبوبات، نان و برنج سبوس دار، پاستا، لوبیا و نخود.

#### ۲ فعلاً مصرف سالاد در حجم زیاد را کنار بگذارید



برای اینکه اشتهای تان سرکوب نشود، نصف محتوای سالاد را بعد از غذای اصلی بخورید. منابع غنی‌تر و پرکالری را انتخاب کنید، زردآلوی خشک حاوی مقدار زیادی ویتامین B و آهن است. روزانه مقداری از آن را به ظرف سالادتان اضافه کنید.

#### ۳ تنقلات بیهوده و مواد فرآوری شده مصرف نکنید



ممکن است بخواهید این شکاف کالری را با مواد غذایی خمیری مثل شیرینی خامه‌ای، جبران کنید اما تسلیم نشوید. خوراکی‌هایی که شکر زیاد دارند یا سرخ کردنی‌های چرب وزن اضافه می‌کنند اما مغذی و سالم نیستند و شما باید هر دو مورد را در نظر بگیرید.

#### ۴ صبح زود یا آخر شب در تمام اوقات خوراکی بخورید

به جای خوردن سه وعده غذای اصلی در طول روز، ۶ وعده غذای کوچک بخورید.



بهتر است هر ۲ ساعت چیزی میل کنید.

## ۵ روند آرامی را در پیش بگیرید

اگر همیشه از یک رویه ورزشی شدید پیروی می‌کردید الان باید کمی استراحت به خود بدهید (هر چه بیشتر کالری بسوزانید، سخت‌تر وزن اضافه می‌کنید). باید تغییراتی ایجاد کنید. از ایروبیک در آب به نرمش‌های ملایم، از آهسته دویدن به قدم زدن تغییر برنامه دهید.

اگر برنامه زمانبندی شما آن قدر پر است که مجبورید همیشه بدوید و نمی‌توانید به اندازه کافی غذا بخورید باید آن را نیز تعدیل کنید. برخی زنان دچار شرایطی می‌شوند که به آن تهوع و استفراغ شدید می‌گویند (Hyperemesis Gravidarum) که طی آن تهوع و استفراغ مثل حالت ویار حاملگی معمولی نیست و شدیدتر است. در این وضعیت هیچ ماده غذایی در معده شما نمی‌ماند و مشکل ساز است. این وضعیت بیشتر برای زنانی پیش می‌آید که چند قلو دارند یا سابقه تهوع داشته‌اند. حتماً با پزشک درباره این شرایط مشورت کنید. ممکن است دارو تجویز کند یا تغییراتی در شیوه تغذیه و زندگی شما ایجاد کند.

## توصیه‌هایی برای پدران



در کارهایی که همسران قادر به انجام آن‌ها نیست او را یاری کنید. اگر هم فکر می‌کنید که برای انجام این کارها در پایان روز خسته هستید، به مورد زیر دقت کنید: همسر بارداران نسبت به شما که دارای وضعیت عادی هستید، نیاز به انرژی بیشتری دارد. این فرآیند در بدنش او را خسته می‌کند. خسته‌تر از هر زمانی که او را تا به حال دیده‌اید. بنابراین با وجود همه ی کارهایی که قبلاً برای او انجام داده‌اید (و بصورت طبیعی الان نیز انجام می‌دهید)، هم اکنون وقت آن است که کمک بیشتری به او در انجام کارهای خانه کنید. مثلاً لباس‌های کثیف را از کف زمین بردارید و در سبد رخت‌های چرک بگذارید، غذا آماده کنید و ظرف‌ها را بشویید و او را تشویق کنید که استراحت کرده و چندین بار نفسش را حبس کند و به بیرون بدهد. علاوه بر همه این‌ها، او در حال به وجود آوردن یک انسان دیگر در درون خود است، کسی که کاملاً و در مجموع به حیات همسر شما وابسته است. همسران به شما نیاز خواهد داشت در نتیجه مراقب او باشید.



نوزاد به احتمال زیاد الان می‌تواند صدای شما را بشنود، دهان‌تان را در نزدیکی شکم همسران بگذارید و شروع به حرف زدن کنید. مثلاً «سلام، بد نگذره؟». همچنین این جمله که «ما دوستت داریم ولی زیاد اونجا نمون». می‌توانید آهنگ مورد علاقه‌تان را برای نوزاد بخوانید یا برایش کتاب قصه بخوانید و همچنین کمی هم شکم همسران را نوازش کنید (مادر از این کار خرسند می‌شود و نوزاد نیز نوازش‌های شما را حس می‌کند). با این وجود این کوچولوی داخل شکم ممکن است موجب نوسانات خلقی زیاد در همسران شود. خودتان را برای بهم ریختگی اعصاب او آماده کنید. هر وقت می‌توانید به او نزدیک شده و او را در آغوش بگیرید.