

# هفته ۳۰

## وضعیت جنین



افزایش سایز شکم تان نشانه‌ای قطعی از این است که فرزندتان دارد هر روز بزرگ‌تر می‌شود و حالا تقریباً ۱,۳ کیلوگرم وزن دارد. در ۷ هفته آینده نیز به طور تقریبی هفته‌ای ۲۲۶/۷ گرم وزن اضافه خواهد کرد.

### مغز بچه بزرگ تر می شود

مغز بچه این روزها با سرعت زیادی رشد می‌کند. تا به حال سطح آن یکدست بوده است. ولی حالا، مغز جنین تان دارد شیارها و فرورفتگی‌های اختصاصی اش را بدست می‌آورد. آن چین خوردگی‌ها به بافت مغزی بیشتری اجازه حضور می‌دهد که تغییری ضروری برای تبدیل فرزندتان به یک فرد با معلومات برای دنیای بیرون از شکم است.



## کرک روی بدن جنین در حال ناپدید شدن است

حالا که مغز و سلول‌های جدید چربی بچه، دم‌ای بدنش را تنظیم می‌کنند، کم کرک (آن موی نرم و پرز مانند) که بدن کوچولوی تان را می‌پوشاند، ناپدید می‌شود (دیگر نیازی به آن پوشش کرک مانند، نیست). ولی وقتی به دنیا بیاید ممکن است تعدادی مسیر باقیمانده از کرک، روی پشت بدن و شانه‌های نوزاد ببینید.

## مغز استخوان دارد گلبول‌های قرمز خون می سازد

تغییر بزرگ دیگر در هفته ۳۰ بارداری این است که مغز استخوان فرزندتان کاملاً مسئولیت تولید گلبول‌های قرمز خون را بر عهده گرفته است.

## وضعیت بدن شما



### شما در هفته ۳۰ بارداری هستید، فقط ۱۰ هفته دیگر مانده!

بسیاری از عارضه‌های زود هنگام بارداری که فکر می‌کردید پشت سر گذاشته اید، برای شکار شما بر می‌گردند، مثل نیاز دائمی به دفع ادرار (چون سر بچه الان دارد به مثانه تان فشار می‌آورد)، پستان‌های دردناک (چرا که درگیر تولید شیر هستند)، کوفتگی و سوزش معده بخاطر بارداری.

### سوزش معده

این روزها ممکن است حس کنید که آتش بزرگی درون قفسه سینه تان زبانه می‌کشد. سوءهاضمه یکی از شایع‌ترین (و آزاردهنده‌ترین) ناراحتی‌های بارداری است. دلیل این است: همان هورمون‌های بارداری که باعث ریلکس شدن عضلات ناحیه لگنی تان برای تسهیل زایمان شما شدند، حلقه عضلانی عضلات جداکننده مری از معده را نیز شل می‌کنند. در نتیجه، غذا و آنزیم‌های گوارشی می‌توانند از معده تان به قفسه سینه و گلو بالا بیایند، بنابراین، (اصطلاح شیر تو شیر شدن خودمان). رحم در حال بزرگ شدن، حالا به معده اعمال فشار می‌کند، فقط شرایط را بدتر می‌کند.

### آرامش را به خودتان برگردانید!

از غذاهایی که می‌توانند گوارش را دچار مشکل کنند بپرهیزید، مثل غذاهای تند، چرب یا خوراکی‌های سرخ شده و شکلات و... وعده‌های کوچکتري بخورید و در هنگام غذا خوردن یا بلافاصله بعد از آن دراز نکشید.

## بانک خون بندناف

روز بزرگ می‌رسد و حالا یک سوال بزرگ: خون بندناف چیست و آیا باید نگهداری این منبع غنی در بانک خون بندناف را در نظر داشته باشید یا خون بندناف فرزندان را اهدا کنید؟ خون بندناف همان است که در بندناف و جفت، بعد از تولد می‌ماند. خون بندناف منبعی غنی از سلول‌های بنیادی است. این سلول‌ها که از نظر ژنتیکی برای هر کودک منحصر به فردند، واحدهای سازنده خون، اندام‌ها، بافت و سیستم ایمنی و شامل سلول‌های بنیادی هستند که می‌توانند بعضی بیماری‌های خونی و اختلالات سیستم ایمنی را درمان کنند.

تحقیقات امیدبخشی در دست انجامند تا تعیین کنند آیا این سلول‌های بنیادی می‌توانند برای درمان عارضه‌های دیگر هم به کار بروند، چون، این علم تازه پدید آمده است. یک روند مطمئن و بدون درد برای خون‌گیری درست بعد از تولد بچه است (حدود پنج دقیقه وقت می‌گیرد). می‌توانید رایگان به یک بانک خون اهدایش کنید تا سلول‌ها برای کسانی که نیاز دارند استفاده شوند، یا می‌توانید به طور خصوصی به ازای هزینه‌ای قابل توجه برای نگهداری سالیانه، آنها را نگهداری کنید تا فقط برای خانواده خودتان در دسترس باشد. اگر بانکداری سلول‌های بنیادی را انتخاب کنید (و اگر هم انتخاب نکنید مساله‌ای نیست)، باید الان با پزشکتان در این باره صحبت کنید تا کارهای ضروری مقدماتی انجام شوند.

## نکات بیشتر



۱. نفس کم می‌آورید؟ فرزند در حال رشد به دیافراگم شما فشار می‌آورد. خوابیدن در یک وضعیت نیمه نشسته را امتحان کنید، با بالش‌هایی که پشت‌تان را قائم نگاه دارند.
۲. پاشنه بلندها را کنار بگذارید! تعادل‌تان تغییر می‌کند. با پوشیدن پاشنه‌های صاف و دقت به قدم‌های‌تان، از افتادن پیشگیری کنید.
۳. شکم‌تان بخاطر کش آمدن پوست، می‌سوزد. خاراندن آن را بدتر می‌کند! می‌توانید قبل از خواب از کرم مرطوب‌کننده برای جلوگیری از خاراندن استفاده کنید.

## تغذیه بارداری



### تنقلات سالم در حاملگی

اگر قبل از تمام کردن غذای اصلی احساس سیری می‌کنید، امری طبیعی است چون در هفته ۳۰ بارداری هستید و حجم شکم‌تان محدودتر شده است و معده به دنبال فضای خالی است. خوشبختانه می‌توانید در طول روز از تنقلات و میان وعده‌های سالم استفاده کنید چون مواد مغذی برای بچه را تامین می‌کنند. در حقیقت با توجه به رژیم بارداری مخصوصا در سه ماهه سوم، کمتر غذا خوردن بهتر است. زنانی که حداقل در طول روز ۵ مرتبه خوراکی بخورند به موقع زایمان و کمتر نفخ می‌کنند. هر چه که می‌خورید باید مقوی باشد، نباید از این فرصت به عنوان بهانه‌ای برای خوردن شکلات یا قهوه استفاده کنید. غذاهای ممنوع شده طی بارداری را بشناسید. درباره میان وعده‌ها نگرش خود را تغییر دهید و آن را به فرصتی تبدیل کنید که به بهترین شکل بچه را تغذیه کنید.



## خوراکی های قابل حمل

مهم نیست که در طول روز کجا هستید، همیشه همراه خود میان وعده ای سالم داشته باشید. خوراکی های مناسب را در دسترس و همراه تان در جیب، کشوی میز، داشبورد ماشین، یخچال و کابینت های آشپزخانه بگذارید:

۱ پنیر تک نفره

۲ ماست یک نفره

۳ آبمیوه های کوچک یا سالاد میوه

۴ بسته کوچک آجیل

۵ میوه تازه قابل حمل (موز، سیب، نارنگی یا پرتقال، میوه های فصل)

۶ نوشیدنی های سالم (آب گوجه یا سبزیجات، شیر و آب)

۷ بسته های کوچک سویا، ذرت بوداده، بیسکویت سبوس دار یا چوب شور همراه با پنیر

۸ هویج یا ساقه کرفس

۹ سوپ های سالم آماده. می توانید برای گرم نگه داشتن آن نیز یک فلاسک کوچک تهیه کنید.

همیشه مخلوط آجیل همراه تان باشد (گردو، مغز تخمه آفتابگردان، کشمش و زردآلوی خشک که منبع قوی از آهن است و در سه ماهه سوم بارداری برای بچه بسیار مفید است).

## جایگزین های مناسب:

### خوراکی صبح زود

اگر ساعت ۴ صبح خوراکی شیرین می خورید یا نصف شب یک چیز شور دل تان می خواهد، نگران نباشید راه های زیادی برای از بین بردن این اشتها وجود دارد. برای نیم چاشت هویج یا موز می تواند جایگزین کیک قهوه باشد. می توانید هویج را با روغن زیتون و لیمو ترش یا ماست مصرف کنید.

■ روی برش های سیب کره بادام زمینی بزنید البته اگر حساسیت ندارید.

■ نان سبوس دار با مربا، شیره خرما، عسل و پوره میوه.

■ ماست با گردو و میوه خشک، کشمش، جوانه های حبوبات.

### خوراکی های شبانه و دیروقت

■ ذرت بوداده با پنیر رنده شده را انتخاب کنید. اگر به تندی علاقه دارید، می توانید روی آن فلفل بپاشید.

■ سویای بو داده یا حبوبات بو داده

■ کدو حلویایی (همرا با دارچین و عسل)

■ تخمه آفتابگردان

■ سیب زمینی پخته

■ کدو سرخ شده

■ لبو

■ شلغم آپ پز



## توصیه هایی برای پدران



### توصیه هایی برای آقایانی که در آستانه پدر شدن هستند

هر دوی شما زمان وضع حمل را به ذهن سپرده اید (و در تقویم آن را با رنگ قرمز علامت زده اید). فراموش نکنید که همسر تان تجربه ترس آورتری در آینده در مقایسه با شما خواهد داشت. در هر زمانی که فرصتی وجود دارد، در ۳۰ هفته بارداری، او را از نگرانی هایش برهانید و موجب آرامش و تسکین او شوید. با او در این مورد صحبت کنید که ماه های آینده چقدر پرهیجان خواهد بود. با شستن و در سرجا قرار دادن لباس هایی که نوزاد هدیه گرفته، او را تحت تاثیر قرار دهید. یا با سر هم کردن و نصب تختخواب بچه او را خوشحال کنید. یک کار موثرتر: چند تکه سیسمونی جدید بخرید و به خانه بیاورید.