

هفته ۳۱

وضعیت جنین



وضعیت جنین

فرزند شما در این هفته بیش از $1/3$ کیلوگرم وزن دارد و قدش حدود $40/6$ سانتی‌متر است، و به سرعت به قد هنگام تولدش نزدیک می‌شود، گرچه او باید بین $1/3$ تا $2/2$ کیلوگرم دیگر قبل از روز موعود اضافه کند. او همچنان دوره خواب بلندتری دارد، باعث می‌شود شما به الگوهای واضح‌تری از حرکات و استراحت او دست یابید.

حواس پنجگانه بچه رشد می‌کند

مغز بچه این روزها نامحدود کار می‌کند، سریع‌تر از همیشه رشد می‌کند. ارتباطات بین تک سلول‌های عصبی با سرعت فوق‌العاده سریعی در حال شکل گرفتن است. او حالا اطلاعات را پردازش می‌کند، نور را دنبال می‌کند و از حواس پنج‌گانه اش علایم را دریافت می‌کند. مطمئناً، فرزندتان الان نمی‌تواند چیزی را ببوید ولی هنوز به این خاطر است که با مایع آمنیوتیک احاطه شده است و باید هوا را تنفس کند تا بتواند بویی از چیزی حس کند. بوی شما از اولین بوهایی خواهد بود که تنفس می‌کند، بویی که به سرعت به محبوبش تبدیل می‌شود.



رکاب زدن با پا و مکیدن انگشت شستش

خب، فرزند شما با چهره‌اش شکلک درمی‌آورد، سسکه می‌کند، می‌بلعد، نفس می‌کشد، با دستان و پاهای کوچکش به سرتاسر دیواره‌ی رحم شما می‌زند و حتی انگشت شستش را می‌مکد. در حقیقت، بعضی بچه‌ها وقتی در شکم مادر هستند، شستشان را خیلی با فشار می‌مکند، به همین خاطر با شست تغییر حالت داده به دنیا می‌آیند.

وضعیت بدن شما



نفس‌های کوتاه

در هفته ۳۱ بارداری هستید، رحم تان حالا $10,1$ سانتی‌متر بالاتر از ناف تان حس می‌شود. این یعنی رحم تان دارد به تمام اندام‌های داخلی که قبلاً جای دیگری بوده اند، فشار می‌آورد، به ریه‌های تان فشار می‌آورد و اتساع کامل را برای آنها سخت‌تر می‌کند. در نتیجه، اصطلاحاً نفس کم می‌آورید. این حالت، تا زمانی که به پایان بارداری و تولد نزدیک شوید ادامه دارد. درحالی که این کوتاهی نفس‌ها برای شما خیلی ناخوشایند است، فرزندتان مثل یک حلزون خوشحال است، چون دارد اکسیژنش را از جفت می‌گیرد. این حس نفس‌تنگی حوالی پایان بارداری احتمالاً بهتر می‌شود، وقتی که بچه آن پایین داخل لگن، آماده زایمان قرار می‌گیرد. تا آن زمان، اطمینان حاصل کنید که تا حدی که می‌توانید صاف می‌ایستید و به پهلو خوابید تا ریه‌های تان فضای بیشتری برای تنفس داشته باشند. اگر تنگی نفس شدید دارید که حتی در حالت استراحت هم وجود دارد، حتماً با پزشک تان مشورت کنید.

آب بخورید و به پیاده‌روی ادامه دهید

اما از مصرف آب و مایعات وسط غذا و دو ساعت بعد از صرف غذا نیز باید پرهیز کرد. مادران باردار باید از فعالیت‌های سنگین بدنی و حالت جهش و پرش بپرهیزند. البته میزان فعالیت زن باردار به وضعیت جسمی وی قبل از بارداری بستگی دارد. اگر مادر قبلاً ورزش می‌کرده است می‌تواند فعالیت خود را ادامه دهد به شرطی که ورزش سنگین و شدید نباشد و به جنین ضربه ای وارد نکند. پیاده‌روی برای خانم‌های باردار توصیه می‌شود حتی یکی از راهکارهای رفع حالت تهوع و استفراغ، پیاده‌روی است. ورزش‌های آبی نیز مفید است.

نکات بیشتر



- ۱ کیف بیمارستان تان آماده شده؟ اگر نه، الآن وقت خوبی برای آماده کردنش است، درست به موقع.
- ۲ اگر متوجه تورم‌های ناگهانی سطحی شده اید، ممکن است فقط وزن بارداری نباشد. با پزشک تان صحبت کنید. همراه با تغییرات بینایی و سردردها، تورم می‌تواند نشانی از پره اکلامپسی باشد.
- ۳ معمولا هنگامی که مادر گرسنه یا خسته است، حرکات جنین کم می‌شود اما پس از غذا خوردن و هنگام استراحت حرکات بهتر می‌شود. جنین همچنین دوره های خواب دارد که ممکن است حدود ۴۵ دقیقه طول بکشد که خوب حرکت نکردن او در این زمان‌ها طبیعی است. اگر احساس کردید حرکات جنین کم شده است، پس از خوردن یک ماده سریع‌الجذب مثل شربت یا خرما و یا این که حدود نیم ساعت پس از غذا خوردن بر روی دست چپ دراز بکشد و مجدد حرکت جنین را در یک ساعت بشمارید. اگر در یک ساعت حداقل پنج حرکت داشت، این یعنی کوچولوی شما سرحال است.

تغذیه بارداری



برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری، مصرف منظم و روزانه مکمل آهن را ۳ ماه پس از زایمان ادامه دهید (حتما با پزشک خود مشورت کنید). رقیق شدن خون که به تدریج طی دوران بارداری ایجاد می‌شود، سطح هموگلوبین را به محدوده کم‌خونی می‌رساند که این امر طبیعی است. علل کم‌خونی در دوران بارداری مصرف نکردن منابع غذایی آهن‌دار، از دست دادن خون طی دوران قاعدگی (قبل از بارداری) است و کمبود اسید فولیک یا کمبود ویتامین B۱۲ (آنمی مگالوبلاستیک) به ندرت می‌تواند علت کم‌خونی در دوران بارداری باشد. در صورتی که علت کم‌خونی، کمبود اسید فولیک تشخیص داده شود مصرف منابع غذایی غنی از این ویتامین به مادران پیشنهاد می‌شود. در صورتی که کم‌خونی با تجویز مکمل آهن اصلاح نشد، باید کمبود اسید فولیک و کمبود ویتامین B۱۲ را به عنوان علت کم‌خونی در نظر گرفت. همچنین در دوران بارداری به منظور جلوگیری از کم‌خونی، باید از منابع غذایی حاوی آهن مثل گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های سبز تیره مثل جعفری در برنامه غذایی روزانه استفاده شود.

بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا یا شب قبل از خواب

برای جذب بهتر آهن غذا، باید از مصرف چای، قهوه و دم‌نوش‌های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و حداقل ۲ ساعت پس از غذا و نیز از مصرف چای پررنگ خودداری شود. همچنین به منظور کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر آهن، در صورتی که به تجویز پزشک مکمل آهن مصرف می‌کنید، بهترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا یا شب قبل از خواب است.



خوراکی‌هایی جهت تامین آهن

۱ مخلوط سه شیره (منبع غنی از آهن):

- شیره انگور
- شیره خرما
- شیره توت

این سه شیره را به اندازه هم در یک شیشه مخلوط و در یخچال نگه‌داری کنید به این صورت، تا مدت زیادی ماندگاری دارد. این معجون مقوی را می‌توانید هر روز مصرف کنید. کم‌خونی را جبران می‌کند و بهترین درمان



خانگی برای خستگی و بی‌حسی است.

۲ مصرف رب انار در هنگام بارداری علاوه بر این که به خون‌سازی کمک می‌کند، تاثیر زیادی در زیبایی نوزاد دارد.

۳ اسفناج یکی از بهترین داروهای طبیعی برای جبران کم‌خونی است.

۴ لوبیا سبز منبعی غنی از آهن است و مصرف آن به خانم‌های باردار بسیار توصیه می‌شود. نکته قابل توجه در مورد لوبیا سبز این است که مقدار آهن موجود در لوبیا سبز با گوشت قرمز برابری می‌کند.

۵ خوردن عسل به زنان باردار توصیه می‌شود، زیرا دارای قند، آهن، پتاسیم، کلسیم، منگنز، سدیم و فسفر است.

توصیه‌هایی برای پدران



نشانه‌های غافلگیرکننده بارداری برای آقایان!

مطمئناً یک سری از سردرگمی‌های زیر را به مساله‌ی پدر شدن ربط می‌دهید. مانند این مورد: همسر باردار شما بهانه‌ی خوبی برای فرونشاندن و پاره‌هایش با بستنی و چیپس سیب زمینی دارد اما چرا شما هم به همان سرعت چیزی که جلوی تان هست را می‌خورید؟ مساله این است که شما فقط در غذا خوردن با هم سهیم نمی‌شوید بلکه برخی نشانه‌های بارداری را نیز مانند ۹۰ درصد آقایان دیگر با همسرتان سهیم می‌شوید. در واقع سهیم شدن نشانه‌های بارداری در این برهه از زمان بسیار متداول بوده و محققان آن را سندرم کوواد (Couvade) نامیده‌اند. یک اصطلاح فرانسوی که معادل جمله‌ی «ما باردار هستیم» می‌باشد. آیا در طول چند ماه گذشته کاری انجام داده‌اید یا احساسی داشته‌اید که موجب شود از خودتان بپرسید که: «صبر کن ببینم، چه کسی اینجا باردار است؟» بررسی کنید که چند مورد از نشانه‌های ذیل برای شما معنی دارند:

نشانه ۱: اضطراب

بیشتر آقایان شب‌ها بی‌خوابی، سوزش معده و دوره‌های خستگی شدید را در هنگام بارداری همسرشان تجربه می‌کنند. امر فوق‌شاید به این دلیل باشد که برخی آقایان در این زمان نگران‌تر از سایر آقایان در وضعیت مشابه هستند. سوال این است که شما چطور می‌توانید این نوسان‌ها را مهار کنید؟ از آقایان دیگری که منتظر آمدن فرزند هستند کمک بخواهید. کسانی که وضعیتی مشابه شما دارند و یا آن را تجربه کرده‌اند.



نشانه ۲: تهوع

تهوع تنها مختص صبح ها نیست و یا تنها مختص مادران نیست. در حالی که این مشکل در خانم‌ها به همراه افزایش هورمون‌های زنانه است، آقایان هم ممکن است که خودشان را در حال و یار به دنبال بیسکوییت شور ببینند و یا دائما در حال رفتن به دستشویی باشند. اگر چه دلیل عمده مشکلات فوق استروژن است، اما حالت تهوع‌های مردانه احتمالا به دلیل اضطراب و همچنین تغییر در رژیم غذایی می باشد. معالجات مربوطه: از نظر فیزیکی فعال شوید تا خودتان را تخلیه کنید. درباره چیزهایی که ناراحت‌تان می‌کند با همسرتان یا یک دوست حرف بزنید، همچنین سعی کنید درست غذا بخورید.

نشانه ۳: تغییرات خلقی شدید

بی‌شک متوجه شده‌اید که داشتن یک نوزاد اتفاقی بزرگ است و زندگی شما در آینده نزدیک هرگز مشابه وضعیت فعلی‌تان نخواهد بود. این مساله می‌تواند چالش برانگیز بوده و می‌تواند منجر به خواب کمتر و حتی بد خلقی بیشتر در شما شود. همه این نگرانی‌ها طبیعی است و به تعادل رساندن این فراز و فرودها در زمینه پدر شدن نیاز به تمرین دارد. بنابراین خیلی هم سخت نگیرید. هیچ چیز به خوبی این نیست که یک پدر خوب باشید. پس بیاموزید و بپذیرید که الان یک تمرین بزرگ برای زمانی است که واقعا پدر خواهید شد.

نشانه ۴: تغییرات در تمایل جنسی

در طول دوره بارداری، نیاز طبیعی جنسی یک خانم می‌تواند فعال تر شود و یا اینکه به سمت خنثی شدن پیش برود. یا این که مثلا در طول یک هفته هر دو حالت را تجربه کند. برخی خانم‌های باردار افزایشی در میل جنسی خود (مخصوصا در طول ۳ ماهه دوم) تجربه می‌کنند در حالی که خانم‌های دیگر بسیار خسته، ناراحت و یا نگران از جذابیت نداشتن بدنشان برای شوهر هستند. اما آقایان نیز در این زمینه غیرقابل پیش بینی هستند: برخی آقایان با تغییرات در بدن همسر باردارشان از لحاظ جنسی تحریک می‌شوند در حالی که برای برخی دیگر این تغییرات یک عامل یادآوری کننده برای مسئولیت‌هایی است که بزودی نمایان خواهند شد. برخی آقایان از چشم انداز داشتن یک نوزاد در آینده‌ای نزدیک انرژی می‌گیرند در حالی که برخی فقط از فکر کردن به این موضوع نگران و خسته می‌شوند. بعضی والدین هم خیلی می‌ترسند که آسیبی به نوزاد برسد و اصلا در دوره بارداری به رابطه‌ی جنسی فکر نمی‌کنند.

اگر رابطه جنسی در زندگی زناشویی شما دچار وقفه شده، سعی کنید که با همسرتان صمیمی بمانید. به یاد داشته باشید که رابطه جنسی تنها یک جنبه بیرونی و فیزیکی از صمیمیت است و راه‌های زیاد دیگری نیز وجود دارد که بدون هر گونه لمس کردن، شما و همسرتان به هم نزدیک شوید. روش‌های ظریفی در این زمینه وجود دارد که می‌توانید آنها را امتحان کنید: با هم به یک پیاده روی بروید و یا یک جای گرم و نرم و دنج مثلا روی کاناپه بنشینید و با هم ذرت بو داده بخورید و فیلم ببینید. مساله مهم پیدا کردن راه‌هایی برای تقسیم کردن مهر و محبت با همسرتان و به اشتراک گذاشتن احساسات جدیدی است که ممکن است هر دوی شما در حال تجربه کردن آنها باشد.