

هفته ۳۵

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

وضعیت جنین



فرزندتان این هفته به قدی حدود ۴۵/۷ سانتی‌متر رسیده است ولی به روند ثابت افزایش وزنش ادامه می‌دهد و از یک تا چند، گرم وزن اضافه می‌کند که شامل مقدار زیادی چربی می‌شود و تا روز زایمان ادامه می‌یابد. در حقیقت، قبلا در اواسط بارداری تان فقط دو درصد وزن بچه را چربی تشکیل می‌داد، اما حالا در هفته ۳۵ بارداری، این درصد به حدود ۱۵ رسیده و تا مرز ۳۰ هم خواهد رفت که یعنی بازوها و پاهای بچه که قبلا پوست و استخوان بودند، حالا فربه هستند.

جمجمه بچه نرم باقی می‌ماند

چیز دیگری که این روزها دارد رشد می‌کند، مغز فرزندتان است. خوشبختانه، جمجمه فرزندتان نرم باقی می‌ماند و یک جمجمه نرم به فرزندتان اجازه می‌دهد تا راحت‌تر از کانال تولد، با فشار عبور کند.



وضعیت بدن شما



می‌دانستید که بعد از ۱ و ۲ هفته تا ۳۶ و ۳۷ هفته فاصله بین لبه فوقانی استخوان پوییس تا قله رحم‌تان بر حسب سانتی‌متر برابر است با هفته حاملگی، پس وقتی که در هفته ۳۵ بارداری هستید، پزشک‌تان احتمالا روی نوار اندازه‌گیری، ۳۵ سانتی‌متر را می‌بیند.

تکرر ادرار و بی‌اختیاری ادراری

چیز دیگری که به شما یادآوری می‌کند چقدر از راه بارداری را آمده‌اید، تکرر ادرار است ولی این بار، بخاطر هورمون‌های بارداری نیست، بلکه بخاطر موقعیت رحم و فشار بچه است. حالا که سر بچه (۹۵ درصد مواقع) رو به پایین و آماده زایمان است، به مثانه‌تان فشار می‌آورد. به همین خاطر مرتب نیاز به دستشویی دارید. حتی ممکن است اضطرار و یا عدم کنترل ادرار هنگام سرفه، عطسه یا حتی خنده را تجربه کنید. هر کار که می‌کنید، مصرف مایعات را قطع نکنید، مثانه‌تان را با خم شدن به جلو، تا حد ممکن تخلیه کنید و ورزش‌های کف زمینی که عضلات لگنی را تقویت می‌کنند را تمرین و اگر لازم می‌دانید از پدهای بهداشتی استفاده کنید.

ترک خوردن و خشک شدن پوست شکم

ترک خوردن و خشک شدن پوست شکم از آن مشکلاتی است که همه خانم‌ها را اذیت می‌کند. علاوه بر آزار خارش فکر اینکه این ترک‌ها بعدها روی پوست می‌ماند حتی باعث می‌شود خیلی‌ها از حاملگی بیزار شوند. خارش و ترک خوردن پوست شکم به این راحتی‌ها دست بردار نیست. شما می‌توانید برای بهبود آن از ترکیب‌های روغنی صفحه بعد استفاده کنید. ترکیب روغن‌های طبیعی زیر را که به راحتی قابل تهیه هستند، امتحان کنید. برای این کار، به میزان مساوی روغن‌های زیر را در یک بطری یا شیشه در دار ریخته و ترکیب کنید:

- روغن نارگیل
- روغن ویتامین E (می‌توانید از مواد داخل کپسول ویتامین E استفاده کنید)
- روغن بادام شیرین
- روغن کنجد
- روغن زیتون
- چند قطره روغن اسطوخودوس برای آرامش بخشیدن به پوست و از بین بردن خارش

می‌توانید هر روز یا یک روز در میان از این کرم دستساز استفاده کنید و همیشه شکم‌تان را چرب نگه دارید. این کرم را می‌توانید برای جلوگیری از ترک خوردگی روی شکم، روی باسن و پشت ران هم استفاده کنید.



نکات بیشتر



۱ از دوران بارداری که همراه با تحمل دشواری‌ها است، خسته شده‌اید؟ به خودتان یادآوری کنید که هر روز که بچه بیشتر داخل رحم‌تان بماند، زندگی بعد از تولد را برایش راحت‌تر می‌کند. بچه‌هایی که دوره کامل را گذرانده‌اند خواب و خوراک بهتری دارند.

۲ اگر تا زمان زایمان (که هنوز بطور دقیق از آن اطلاع ندارید) در مورد گزینه‌های تسکین دهنده درد زایمان شامل بیهوشی و تکنیک‌های تنفس اطلاعاتی نداشتید، می‌توانید هنگام بستری در بیمارستان از پرسنل بخش زایمان سوال کنید.

۳ هورمون‌های بارداری غشای موکوسی بینی‌تان را متورم می‌کنند که باعث می‌شود حس گرفتگی بینی داشته باشید. از روغن اکالیپتوس یا نعناع برای بهتر نفس کشیدن استفاده کنید. استشمام آن‌ها سوراخ‌های بینی را باز می‌کنند.

تغذیه بارداری



چند ماده غذایی پرخاصیت برای دوران بارداری

■ آووکادو

آووکادو پر است از مواد مغذی که به رشد مغز نوزاد کمک می‌کند و تهوع بارداری را کمتر می‌کند. خوردن آووکادو راه خوشمزه‌ای است که با آن ویتامین‌های لازم را به بدن برسانید. می‌توانید یک آووکادوی رسیده را به جای سس مایونز در سالاد استفاده کنید. این میوه پرخاصیت در چند سال اخیر در کشورمان کشت می‌شود و شما می‌توانید آن را به راحتی در بازارهای میوه تهیه کنید. در صد گرم آووکادو مواد زیر موجود است:

آب	۸۰ گرم	انرژی	۱۵۰ کالری	پروتئین	۸/۱ گرم
چربی	۱۴ گرم	مواد نشاسته	۵ گرم		
کلسیم	۸ میلی‌گرم	فسفر	۳۵ میلی‌گرم		
آهن	۰/۵ میلی‌گرم	پتاسیم	۶۰۰ میلی‌گرم		
ویتامین A	۲۵۰ واحد	ویتامین B _۱	۰/۸ میلی‌گرم		
ویتامین B _۲	۱۵ میلی‌گرم	ویتامین B _۳	۴/۱ میلی‌گرم		
ویتامین C	۱۲ میلی‌گرم				

■ جو

جو منبع غنی از فیبر، ویتامین B، آهن، کربن‌های ترکیبی و مواد معدنی دیگر است. فیبر موجود در جو به برطرف کردن یبوست کمک می‌کند. کاسه صبحانه‌تان را پر از جو کنید. در کیک، بیسکویت، سوپ، سالاد می‌توانید جو اضافه کنید. سعی کنید دیگر دانه‌ها مثل ذرت، برنج و گندم را بخورید تا مقدار لازم ویتامین و مواد معدنی که به رشد فرزندتان کمک می‌کند را به بدن‌تان برسانید. سعی کنید برنج را با سبوس مصرف کنید، زیرا که برنج سبوس دار شامل انواع ویتامین B و فیبر است که داروی خوبی برای درمان یبوست است.

■ آجیل

آجیل مملو از مواد معدنی مثل مس، منیزیم، سلنیوم، روی، پتاسیم، کلسیم و ویتامین E است. می‌توانید آن را به سادگی همراه خود ببرید و به جای میان وعده بخورید. البته چربی بالایی دارد ولی خوردن آن برای شما لازم است. اگر زود چاق می‌شوید کمتر بخورید، آجیل ماده غذایی پر انرژی‌ای است که می‌شود آن را در غذا، سالاد، پاستا، غذاهای گوشتی و حتی کیک ریخت.

■ هویج و فلفل دلمه

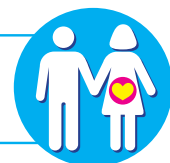
هویج و فلفل دلمه سرشار از بتاکاروتن‌اند. ماده‌ای که بدن ما آن را تبدیل به ویتامین A می‌کند و برای رشد چشم‌ها، پوست، استخوان و دیگر اعضای بدن کودک ضروری است. همچنین منبع غنی‌ای از ویتامین B6، ویتامین C و فیبر است. هم هویج و هم فلفل به آسانی قابل جویدن و خوردن هستند. هویج را در همه چیز می‌توانید بریزید، از سالاد گرفته تا کیک و شیرینی و سوپ.

■ انبه

اگر طرفدار میوه و سبزیجات هستید انبه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. انبه حاوی ویتامین A و ویتامین C زیادی است. می‌توانید تکه‌هایی از آن را در سالاد بریزید. به عنوان طعم دهنده، هم در غذاهای ترش و هم شیرین قابل خوردن است. انبه را در مخلوط کن خرد کنید و آن را بخورید یا اینکه در سوپ بریزید. یا آن را تکه کنید و میل بفرمایید. این محصول استوایی مثل موز سرشار از منیزیم است. این ماده برطرف کننده گرفتگی عضلات پا است که یکی از عوارض بارداری می‌باشد.



توصیه‌هایی برای پدران



وضع حمل برنامه ریزی نشده

در حال حاضر و در هفته ۳۵ بارداری شاید این مساله به ذهن شما خطور کند که نکند تولد بچه شما از آن مواردی باشد که مثلاً در خیابان یا جاده و در صندلی عقب ماشین رخ می‌دهد و سوژه‌ی خبری می‌شود. خود را برای این احتمال آماده کنید. حتی اگر این اتفاق رخ ندهد هم خود را برای مواجهه با آن آماده کنید. مطمئن شوید که ماشین‌تان بنزین دارد و با وجود ترافیک در ساعات مختلف روز، با بهترین و آسان‌ترین مسیر رفتن به بیمارستان یا مرکز درمانی آشنا هستید. یک سری راه حل جایگزین نیز در ذهن‌تان داشته باشید. ایده بدی نیست که در صندلی عقب ماشین یک پتو، بطری آب و چند حوله به همراه داشته باشید. البته برای خانم‌هایی که برای بار اول قرار است زایمان کنند، معمولاً پس از شروع علائم زایمان، فرصت کافی برای رسیدن به مراکز درمانی را دارند. امکان دارد که زایمان و علائم زایمان در این زمان اتفاق بیافتد بنابراین بهتر است که آمادگی داشته باشید و علائم شروع زایمان را بدانید و با مواجه شدن با آن به مرکزی که قرار است زایمان در آن صورت گیرد. مراجعه کنید (می‌توانید برای آشنایی با مسیر و محیط زایمان قبل از شروع علائم با همسرتان از آنجا بازدید نمایید).