

هفته ۳۶



وضعیت جنین

احتمالا توی این هفته کوچولوی شما تقریباً ۲/۷ کیلوگرم وزن و ۴۵/۷ تا ۴۸/۲ سانتی متر قد دارد. رشد در هفته‌های آتی آهسته می‌شود، بچه، کم‌کم در راه خروج مستقر می‌شود و باید انرژی که برای زایمان نیاز دارد را ذخیره کند.

جمجمه و استخوان های جنین

وقتی در هفته ۳۶ بارداری هستید، استخوان‌های جمجمه‌اش هنوز به سمت هم خم نشده‌اند، پس، سر می‌تواند به راحتی در کانال تولد حرکت کند. جمجمه فرزندتان تنها ساختار نرم در بدن کوچکش نیست. بیشتر استخوان‌ها و غضروف‌هایش تقریباً به همین نرمی‌اند که به او اجازه می‌دهد طی زایمان، سفر راحتی به دنیا، داشته باشد.

گوارش بچه هنوز به تکمیل نیاز دارد

تا الان، بیشتر سیستم‌های فرزندتان تقریباً بالغ و آماده زندگی در بیرون رحم هستند. گردش خون، کاملاً تکمیل شده و سیستم ایمنی بچه به قدر کافی رشد کرده تا از او در برابر عفونت‌های بیرون از رحم مراقبت کند. اما بقیه قسمت‌ها، هنوز به اندکی رشد و تکمیل نیاز دارند.



چرا دستگاه گوارش جنین تا کمی بعد از تولد بالغ نمی‌شود؟

درون پبله کوچک مربوط به بارداری‌اش، فرزندتان برای تغذیه متکی به بندناف است. یعنی سیستم گوارش کوچولوی تان حتی به نوعی تکمیل شده اما هنوز کاربردی نشده است.

وضعیت بدن شما



راه رفتن بارداری یا کج کج رفتن

به آخرین ماه بارداری تان خوش آمدید! رشد بچه تقریباً تکمیل است، چرا که بدن تان هم احتمالاً از الان حس می‌کند که دیگر بس است؛ مثل خیلی از مادران باردار دیگر در سه ماهه سوم، در هفته ۳۶ بارداری، کج راه رفتن مثل پنگوئن را تجربه می‌کنید. این نوع راه رفتن جدید ابتکار شما نیست، بلکه مربوط به بافت پیوندی تان است، هورمون‌ها سبب سست و نرم شدن بافت بدن تان می‌شوند. به ویژه حالا که نزدیک روز موعود می‌شوید این اتفاق مهم است. فرزندتان باید در استخوان‌های لگن شما جا شود، پس چه خوب است که استخوان‌های تان در این مرحله انعطاف پذیرتر باشند. این شیوه آماده سازی بدن تان برای خارج کردن یک بچه بزرگ از جایی کوچک است.

درد لگنی

جنبه منفی این انعطاف‌های مفصلی، درد لگن است. سر بچه عمیق‌تر و عمیق‌تر در لگن تان جای می‌گیرد و وزن سنگینش به لگن شما فشار وارد می‌کند پس تعجبی ندارد که این روزها راه رفتن برایتان دردناک باشد. برای رهایی از این ناخوشی، پاهای تان را بالاتر از سطح بدن قرار دهید و استراحت کنید، کمی ورزش‌های لگنی انجام دهید، حمام آب گرم بگیرید، از کمپرس گرم استفاده کنید، ماساژ بگیرید یا درمان‌های مکمل و اضافه‌ی دیگر را استفاده کنید. یک شکم بند مخصوص هم می‌تواند کمک کننده باشد.

بچه پایین می‌افتد

باور کنید یا نه، نتیجه خوب است. با افتادن بچه درون حفره لگنی، فشار رحم به دیافراگم تان کمتر می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، قادر می‌شوید نفس‌های طولانی‌تر و عمیق‌تری بکشید. معده تان هم دیگر به خود نمی‌پیچد که این امر خوردن یک وعده غذایی کامل را راحت‌تر می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی نوزاد

سیستم ایمنی نوزاد همانند دست‌ها و پاهای او پس از تولد به رشد خود ادامه می‌دهد و یکی از راه‌های قطعی تقویت و تکمیل این سیستم، تغذیه با شیر مادر است. هرچه بیشتر مادر از شیر خود برای تغذیه نوزادش استفاده کند، نوزاد او در برابر خطرات و بیماری‌های ناشی از محیط بیرون از رحم، ایمن‌تر خواهد بود.

نکات بیشتر



- ۱ احتمالاً الان هریک یا دو هفته یک بار، پزشک‌تان را می‌بینید. از زمان انتظار برای مطالعه یک کتاب خوب استفاده کنید.
- ۲ اگر حرکات جنین شما در طی ۲۴ الی ۴۸ ساعت قبل کاهش واضح داشته با پزشک خود مشورت کنید. بهترین حالت سنجش حرکات جنین این است که طی یک ساعت، ۱۰ حرکت و یا ضربه را احساس کنید و اگر تعداد آن از ۵ حرکت کم‌تر باشد باید با پزشک مشورت کنید. توجه کنید کوچولوی شما الان فضای کم‌تری برای ورزش دارد! اگر نگران هستید، شربت شیرینی را مزه مزه کنید و منتظر خودنمایی بچه باشید. مجدداً شمارش کنید، اگر تغییری حاصل نشد با پزشک مشورت کنید. برای شمارش لگدهای نوزادتان می‌توانید از اپلیکیشن موبایل مامی (بارداری) استفاده کنید.
- ۳ آماده باشید که پلاک موکوسی (توده مسدود کننده مهلی‌تان) خارج شود که مثل ترش‌حی غلیظ و زرد رنگ همراه با کمی خون است. این اتفاق معمولاً ۴۸ ساعت قبل از شروع زایمان رخ می‌دهد. به عبارت دیگر در صورت مشاهده این علامت معمولاً تا ۴۸ ساعت بعد علائم زایمانی شروع می‌شود.

تغذیه بارداری



سوزش معده در حاملگی

هیچکس مثل یک زن حامله سوزش معده را تجربه نمی‌کند. سوزش معده تجربه ناخوشایندی است که البته انتظار آن را باید داشته باشید. این سوزش از دهان تا شکم و تا روده‌ها را در برمی‌گیرد. تقریباً نیمی از زنان در بارداری این موضوع را تجربه می‌کنند.

دلیل ایجاد سوزش معده در حاملگی

ماهیه‌های که در بالای معده قرار دارد، در دوران بارداری سست می‌شود، همان عضله ای که معمولاً از ریختن اسید گوارشی درون مری جلوگیری میکند که درون مری نریزد. این سست شدن باعث می‌شود مایعات گوارشی و اسیدی در مسیر مری برگردند، که باعث سوزش معده می‌شود. حدود هفته‌های ۳۰ تا ۳۶ این جریان غیرعادی شروع می‌شود که به دلیل بزرگ شدن رحم است و در نتیجه به معده فشار می‌آورد و به سمت بالا یعنی گلو می‌رسد.

نکاتی که لازم است بدانید

راهی برای جلوگیری از سوزش معده وجود ندارد، موضوع نگران کننده‌ای نیست و وقتی بچه به دنیا بیاید از بین می‌رود. با این حال، راه‌حل‌هایی ساده برای جلوگیری از آن وجود دارد:





■ سیگار نکشید

این هم دلیل دیگری برای ترک سیگار.

■ مراقب وزن تان باشید

روند اضافه وزن باید به آرامی صورت گیرد تا به مسیر گوارشی فشار وارد نشود. اضافه وزن بیش از حد سوزش معده را بدتر می کند. سعی کنید وزن تان را در حد توصیه شده نگه دارید.

■ به پشتی تکیه دهید

حتی اگر بین آخرین وعده غذایی و وقت خواب زمان کمی وجود دارد، تکیه دهید طوری که سرتان حدوداً ۱۲ سانتی متر بالاتر از بدن باشد. این کار باعث می شود مایعات گوارشی در جای خود بمانند.

■ خوب بجوید

آرام غذا بخورید. جویدن اولین قدم برای روند گوارش است. هرچه بیشتر بجوید، کار معده را ساده تر می کنید. در ضمن وقتی با سرعت غذا بخورید، مقداری هوا هم قورت می دهید که منجر به گاز معده می شود.

■ بعد از غذا آدامس یا سقز بجوید

با این کار بزاق بیشتری ترشح می شود که اسید وارد شده به مری تان را خنثی می کند و از جمع شدن اسید جلوگیری می شود. اگر سوزش معده ادامه پیدا کرد با پزشک خود درباره دارویی که مصرف آن در دوران بارداری بی خطر است، مشورت کنید.

■ از غذاهای محرک سوزش معده اجتناب کنید

برخی خوراکی ها موجب سوزش معده می شوند مثل غذاهای پرادویه، کافئین و الکل که کاملاً باید حذف شود، غذاهای چرب از هر نوعی که باشند و مرکبات. اگر آب پرتقال اذیت تان می کند در آن آب بریزید تا از غلظت آن کاسته شود. نعنای نیز در برخی زنان باعث سوزش معده می شود.

■ قبل و بعد از غذا آب ننوشید

سعی کنید حین غذا خوردن آب نخورید و یا کم بخورید. مایعات بیش از حد با غذا ترکیب می شوند و باعث تورم و سوزش معده می شوند.

■ برای وعده های غذا خوردن برنامه داشته باشید

بهتر است حجم غذا کم و وعده های آن متعدد باشد مثلاً در ۶ وعده کوچک غذا بخورید. با این روش علائم بارداری از سوزش معده گرفته تا نفخ کاهش می یابد.

توصیه هایی برای پدران



توصیه های برای پدران

کنار همسر تان باشید

در ۳۶ هفته بارداری همسر تان، همواره گوشی تلفن همراه خود را شارژ نگه دارید و پیش روی خود داشته باشید. به مسائل مربوط به روز زایمان فکر کنید و برنامه کاری خود را برای آن روز مرتب کنید. رئیس تان را مطلع کنید که در طول این ماه آخر همواره باید به خانه نزدیک باشید. همچنین درباره برنامه کاری تان پس از تولد بچه هم صحبت کنید. اگر تا به حال درباره مرخصی های پس از زایمان در خواستی نکرده اید، الان وقتش است.

