

هفته ۴۰

وضعیت جنین



این همان لحظه‌ای است که شما و فرزندتان انتظارش را می‌کشید!

در هفته ۴۰ بارداری، رسماً در پایان بارداری هستید. فرزندتان احتمالاً وزنی بین ۲/۷ تا ۴ کیلوگرم و قدی بین ۴۸،۲ تا ۵۵،۸ سانتی‌متر دارد (گرچه بیشتر بچه‌های کاملاً سالم بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از این هستند). شما یا راستش، جفت هنوز دارید پادتن‌های مورد نیاز کودک‌تان، برای مبارزه با عفونت‌ها، طی شش ماه اول عمرش را فراهم می‌کنید، ولی اگر می‌خواهید با پستان به او شیر دهید، شیر شما به او پادتن‌های بیشتر برای افزایش سیستم ایمنی‌اش را می‌دهد (بخصوص آغوز، پیش ماده ای رقیق و زرد رنگ که از لحاظ پادتن‌ها بسیار قوی است و در چند روز اول پس از زایمان، فرزندتان را تغذیه می‌کند).



بینایی بچه هنگام زایمان

اولین چیزی که احتمالاً بعد از ورود مهیج و احتمالاً دیر فرزندتان به دنبالش می‌گردید: این است که قاطعانه مطمئن شوید، پسر یا دختر است. وقتی این مسئله مهم یک بار برای همیشه حل شد، احتمالاً متوجه می‌شوید که بچه (به جز این که واقعا با نمک است و ... مال شماست!) کمی گرد و غبار راه بر تنش مانده که شامل خون، ورنیکس، کرک و مایع آمنیوتیک می‌شود. از زاویه دید فرزندتان، کمی تار به نظر می‌آید. بچه‌ها در ابتدای تولد فقط تا حدود فاصله ۲/۵ سانتی‌متری را می‌توانند نگاه کنند، ولی مشکلی نیست. فقط مطمئن باشید که به تازه به دنیا آمده تان سلام کنید، چرا که بچه به احتمال خیلی زیاد صدای شما و همسران را تشخیص می‌دهد.

وضعیت بدن شما



بدن تان کی می‌فهمد که وقت زایمان رسیده؟

فقط چون پزشک‌تان روز موعود را روی برنامه‌اش نوشته (و با ماژیک قرمز هم روی تقویم شما علامت گذاری شده) به این معنی نیست که طبیعت مادر با این عدد تنظیم می‌شود! تعدادی از بارداری‌ها بیش از ۴۰ هفته طول می‌کشند و هیچکس نمی‌تواند حدس بزند برای شما کی است؟

اگر کیسه آب پاره شود

چیزی که قبل از زمان زایمان تضمین شده نیست، پاره شدن کیسه آب است (همان کیسه آمنیوتیک که در ۹ ماه گذشته بچه را دربر گرفته بود). از الآن دیگر نمی‌دانید چند شب در فکر اینکه کی و کجا قرار است این اتفاق بیافتد، بی‌خوابی کشیده‌اید، چون چند داستان درباره مکان و زمان ناجور (راستش، خیلی ناجور)؛ مثلاً وسط پیاده رو در ساعت نهار یا یک صبح جمعه در یک فروشگاه شلوغ) شنیده‌اید. ولی واقعیت احتمالاً کمی فرق می‌کند. اول، چون کمتر از ۱۵ درصد زنان قبل از شروع زایمان کیسه آب شان پاره می‌شود، دوم، اگر کیسه آب‌تان در ملاء عام پاره بشود، احتمال خیلی کمی هست که هجومی از امواج سیل‌آسا باشد، بلکه به احتمال زیاد مثل کمی ترشح، چکه یا جریان‌های خفیف می‌ماند. اگر کیسه آب تان قبل از شروع انقباض‌ها پاره شود، یک چیز که می‌توان درباره‌اش مطمئن بود این است که زایمان احتمالاً طی ۲۴ ساعت آینده شروع می‌شود. و یا پزشک‌تان آن را طی ۲۴ ساعت آینده برای تان شروع می‌کند.

چطور مطمئن باشید کیسه ی آمنیوتیک پاره شده؟

مایع آمنیوتیک معمولا بی‌رنگ و بو است. اگر مایعی دیدید که مایل به زرد است و بوی آمونیاک می‌دهد، احتمالا ادرارتان دارد دفع می‌شود. یک آزمایش دیگر: سعی کنید با سفت کردن عضلات لگنی، مانع خروج جریان مایع شوید. اگر متوقف شود، ادرار است. اگر نشود، مایع آمنیوتیک است. اگر کیسه آب پاره شود و مایع سبز یا قهوه ای باشد، حتما سریعا با پزشکتان تماس بگیرید. این امر می‌تواند به این معنی باشد که فرزندتان در رحم شما تخلیه روده (مکونیوم) انجام داده است.

بسیاری زنان در یک ترس بی‌اساس مشترک از عدم توانایی زایمان طبیعی به سر می‌برند. به نظر غیرمقبول است که چیزی به آن بزرگی یک هندوانه ۶ یا حتی بیش از ۲/۷ یا بیش از ۳/۱ کیلوگرم بتواند از چنین فضایی عبور کند، ولی این دقیقا همان چیزی است که اکثر مواقع رخ می‌دهد. گرچه ممکن است ریز نقش باشید و یا هر سایز دیگر، این سایز لگن است که اهمیت دارد. نه قالب کلی بدن‌تان. پروردگار طبیعت زیبا و شگفت‌انگیز، کنار شما است و به بهترین شکل این موضوع را مهندسی کرده است. برای اکثر موارد، بیشتر نوزادان کاملا با سایز لگن مادران‌شان منطبق‌اند. اگر استخوان‌بندی ظریفی داشته باشید، بعید است که یک بچه ی بسیار درشت هیكلی داشته باشید، مگر آن که در دوران بارداری مثل مادر یک درشت هیكل غذا خورده باشید! واژن‌تان هم کارش را بلد است. به میزان قابل توجهی هنگام تولد نوزاد کشیده می‌شود و سپس، به طرز معجزه آسایی، دوباره جمع می‌شود. گرچه بچه خودش می‌داند چه کار کند با گرفتن شکلی آرام به خود، سر قابل انعطافی دارد که از آن مسیر تنگ رد می‌شود. پس نگران نباشید!



نکات بیشتر



۱ با پزشکتان درباره اینکه کی، چرا و چطور زایمان انجام می‌شود، صحبت کنید. اگر بچه تحت خطری قریب الوقوع نباشد، معمولا قبل از اینکه دو هفته آینده را بگذرانید، زایمان برای‌تان در نظر گرفته نمی‌شود.

۲ می‌خواهید خودتان شرایط را فراهم کنید؟ این راهکارها ممکن است به طبیعی زایمان کردن کمک کنند (البته اول از پزشکتان بپرسید!): راه رفتن، رابطه جنسی، طب سوزنی و ماساژ درمانی. مثلا تحریک سینه‌ها برای شما موثر خواهد بود زیرا باعث آزاد شدن اوکسی توسین در جریان خون شده و می‌تواند انقباضات را همراه داشته باشد.

۳ خوابیدن از همیشه سخت‌تر به نظر می‌رسد. اگر فقط چند روز هم مانده باشد، به بالشت بارداری بها بدهید، اگر تابحال نداشتید هم، بخرید. شرایط خواب را برای‌تان تغییر می‌دهد!

۴ در ماه نهم، افزایش وزن آهسته می‌شود و تا الآن ممکن است حتی ۹۰۰ گرم تا ۱/۳ کیلوگرم هم وزن کم کرده باشید.



تغذیه بارداری



تغذیه صحیح موقع زایمان

زمانی که وقت زایمان می‌شود این سوال برای شما پیش می‌آید که چیزی بخورید یا نه؟ برخی پزشکان معتقدند زمانی که انقباضها شروع می‌شود بهتر است چیزی نخورید اما خیلی‌ها بر این باورند که غذا خوردن خوب است، به خصوص در مراحل اولیه درد زایمان. می‌توانید مایعات یا میان‌وعده‌هایی مقوی بخورید، البته زمانی که انقباضها شدیدتر می‌شوند خودتان هم تمایلی به خوردن غذاهای سنگین ندارید. تحقیقات اخیر نشان داده است که زمانی که اجازه داشته‌اند قبل از زایمان خوراکی سبک بخورند، زایمان‌شان ۴۵ تا ۹۰ دقیقه کوتاه‌تر بوده است.

زایمان روندی طولانی دارد و لازمه‌اش داشتن انرژی است. زایمان با شکم خالی برای فشارهای آخر سخت می‌شود چون انرژی زیادی می‌خواهد. می‌توانید در خانه قبل از رفتن به بیمارستان خوراکی سبکی بخورید. اگر پزشک توصیه به خوردن غذای خاصی داشت، آن را انجام دهید. مواد غذایی سبک، انرژی شما را تامین می‌کند و نوشیدن مایعات، به شما آب‌رسانی می‌کند.

تغذیه صحیح موقع زایمان:

غذای جامد

■ نان سنگک با مربا یا عسل

انرژی خوبی دارد. نان سبوس‌دار انتخاب کنید چون شما را بیشتر سیر نگه می‌دارد. کره و کره بادام زمینی نخورید. مواد غذایی بدون چربی انتخاب کنید. همچنین می‌توانید از خرما، بیسکویت و میوه‌های خشک استفاده کنید.

■ ماکارونی ساده

الان وقت خوردن ماکارونی چرب و سنگین نیست. یک بشقاب کوچک ماکارونی ساده، چیزی است که الان نیاز دارید چون دارای کربوهیدرات است.

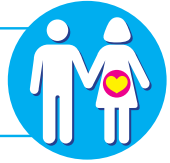
مایعات:

■ سوپ رقیق

برای هضم راحت است و مقوی هم هست. سوپ مرغ یا سبزیجات بهتر است. اگر واقعا گرسنه هستید، تا زمانی که به بیمارستان برسید سعی کنید مقاومت کنید. باید آنقدر باهوش باشید که چیزهای چرب و فیبردار نخورید. در همین حین به همسران یادآوری کنید که او گرسنه نماند و غذا بخورد چون به کمک او نیز نیاز دارید چون همسران الان همه حواسش پیش شما است. مقداری تنقلات سالم همراه خود داشته باشید که به او بدهید.



توصیه‌هایی برای پدران



محافظت از نوزاد پس از تولد: یک برنامه ۵ مرحله‌ای

پروژه بزرگ آماده کردن خانه برای یک نوزاد تازه متولد شده منجر به بوجود آمدن صنعت وسیعی از کتاب‌ها، ابزارها، وسایل و یا حتی مشاورین حرفه‌ای محافظت از بچه شده است. قسمت نوزاد را در فروشگاه نزدیک خانه تان به دقت بررسی کنید. شما احتمالاً از دیدن تعداد زیاد محصولات موجود برای خرید سراسیمه خواهید شد. آیا واقعا می‌خواهید یک کلاه محافظ برای نوزاد چهار دست و پا بخرید یا یک جعبه لوازم پزشکی؟ در ادامه یک برنامه گام به گام برای عملکردی مناسب و مطمئن به شما ارائه می‌شود:

۱ هوشیار و مراقب نوزاد باشید

هیچ جایگزینی برای نظارت از طرف شما بر روی نوزاد وجود ندارد، بنابراین هیچ‌گاه نوزادتان را تنها نگذارید مگر این که او در امنیت کامل در رختخواب کودک و یا یک محوطه بازی امن، آرمیده باشد. آن هم تنها برای چند دقیقه و در صورتی که خواب باشد. در دسترس بودن شما برای نوزاد به شما این فرصت را می‌دهد که به او بیاموزید که بعضی چیزها موارد ممنوعه است. اگر بعضی وقت‌ها او به چیزی نزدیک شد که نمی‌تواند آن را داشته باشد، قاطعانه بگویید: «نه، این مال بچه‌ها نیست» و به او یک چیز دیگری که می‌تواند داشته باشد مانند یکی از اسباب بازی‌هایش را بدهید. پس از بارها تکرار، او در نهایت پیام شما را در خواهد یافت.

۲ مکان‌هایی امن برای نوزاد بسازید

اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب بچه و ایده آل تر یک اتاق دیگر نیز تا بیشترین حد ممکن با گذاشتن در ورودی راه‌پله، پوشش ایمنی پریزه‌ها، چفت و بست کسوها، تکیه‌گاه زیرین اسباب و اثاثیه و مواردی از این دست محافظت شده باشد. در این صورت نوزاد شما می‌تواند بدون نیاز به حضور خیلی نزدیک شما در این فضاها بازی کند. اگر چه که شما می‌بایستی باز هم در اطراف او باشید، اما نوزاد نیاز به آزادی هم دارد که کمی تجربه کند و بیاموزد. به طرز مشابهی شاید شما هم بخواهید اتاق‌های خاصی مانند اتاق نشیمن یا ناهارخوری را به عنوان مناطق نوزاد-ممنوع انتخاب کنید و همچنان از دکوراسیون قبلی خانه لذت ببرید. این فضاها را از فضاهای اصلی خانه بوسیله درهای کوچک مخصوص نوزاد و یا دستگیره محافظ (وسيله ای که فقط بزرگ‌ترها می‌توانند با آن دستگیره در را باز کنند)، جدا کنید.



۳ چیزهای شکستنی را از دسترس پنهان کنید

وسایل موروثی خانوادگی و اشیاء قیمتی دیگر را از دسترس خارج کنید

۴ از نوزاد در برابر مواد سمی مراقبت کنید

مواد تمیز کننده، داروها، نوشیدنی‌های خطرناک، لوازم آرایشی و هر چیز مخاطره‌آمیز دیگر را از دسترس و از دید (ترجیحاً در کابینت یا کمد قفل شده) نوزادتان دور نگه دارید. همچنین حواس‌تان باشد. که برخی گیاهان خانگی نیز می‌توانند خطرناک باشند آنها را هم از دسترس دور کنید و هر برگ یا گل افتاده روی زمین را نیز فوراً جمع کنید.

۵ در خارج از خانه هم مراقب نوزاد باشید

خانه مادربزرگ به اندازه خانه خودتان ایمن نیست پس اگر نوزاد زمان زیادی را در آنجا سپری می‌کند، یک سری لوازم ایمنی اولیه را برای آنجا نیز در نظر بگیرید.