

هفته ۳۴

وضعیت جنین



این هفته فرزندتان حدود ۲/۳ کیلوگرم وزن و حدود ۴۵/۷ سانتی متر قد دارد.

تفاوت های جنسیتی

اگر یک پسر است، پس خوب است بدانید که این هفته بیضه هایش دارند از شکمش به سمت کیسه بیضه هایش، به پایین راه می یابند. بعضی پسر بچه ها (۳ تا ۴ درصد آنها)، با بیضه های پایین نیامده به دنیا می آیند ولی معمولاً تا قبل از تولد یک سالگی اش، این جابجایی انجام می شود.

ناخن های کوچک دست ها و پاهایش

از دیگر رشدهای بچه، ناخن هایش است که تا الان احتمالاً به سر انگشتان رسیده است. در این هفته رشد ناخن های کوچولوی تان کامل می شود.



وضعیت بدن شما



رحم تان هنوز دارد رشد می کند در حالی که شاید فکر کنید که دیگر بیشتر از آن ممکن نیست! در هفته ۳۴ بارداری، رحم تان حدود ۱۲/۷ سانتی متر بالای ناف تان قرار گرفته است.

تیرگی دید

احتمالاً دید چشم های تان مثل همیشه نیست چون چشم ها بخش دیگری از بدن هستند که می توانند قربانی هورمون های مزاحم بارداری شوند، همان هایی که روی مجرای گوارشی و لیگامنت های تان اثر می گذارند. این روزها نه تنها بینایی تان می تواند تار شود، بلکه حتی کاهش تولید اشک هم می تواند چشم های تان را خشک و آزرده کند، به ویژه اگر از لنز چشم استفاده می کنید. علاوه بر آن، افزایش مایع پشت لنزهای چشم های تان می تواند موقتا شکل آنها را تغییر دهد و بعضی زن ها را نزدیک بین تر یا دوربین تر از قبل کند. خوشبختانه، این تغییرات همه موقت هستند ولی حتماً به خاطر داشته باشید که مشکلات بینایی جدی دیگر، می توانند نشانه های پره اکلامپسی باشند. برای حصول اطمینان، هر تغییر بینایی را به پزشک تان گزارش کنید.

خاطرات فرزندتان را ثبت کنید

برای فرزندتان رویاها و امیدهای بسیاری دارید که هر کدامشان ارزش به خاطر آوردن و به اشتراک گذاشتن را دارد. قبل از فراموش کردن، آنها را با نوشتن در یک نامه یا مجموعه نامه ها به فرزندتان، ثبت کنید. نوشتن برای مهمان شبانه روزی شکم تان که تا به حال او را ندیده اید کمی جالب به نظر می رسد، نه؟ با تجسم کردن بچه تان و این که با چشم ذهن تان چه می بینید، شروع کنید. راجع به این که این بارداری برای شما چه معنی دارد و چگونه دارد بدن و دنیای تان را تغییر می دهد، صحبت کنید. غذاهایی را که ویا دارید بگویید (پنیر، مربای هویج و ساندویچ های فلافل) و چیزهایی که می خواستید طبق ویاارتان پیش بروید. تعریف کنید که چطور اسم بچه یا رنگ اتاق خوابش را تعیین می کنید. واکنش تان به زمانی که فهمیدید باردار هستید، اولین لگدها را حس کردید و فهمیدن جنسیت بچه را با او به اشتراک بگذارید. بنویسید که آینده مشترک تان و آینده بچه تان چطور خواهد بود. دریچه قلب تان را باز کنید، هرچه درونش هست را روی کاغذ بیاورید و با یک بوسه، مهر و مومش کنید. نامه به فرزندتان مطمئناً گرانمایه ترین سرمایه شما است و سرانجام برای فرزندتان هم همین طور خواهد بود.



نکات بیشتر



۱ مطمئن شوید که تمام راه‌های تسکین دردهای زایمان را می‌دانید، شامل بی‌هوشی موضعی و عمومی و تکنیک‌های تنفس؛ زیرا ممکن است وقتش که برسد، نظرتان راجع به استفاده از روش زایمان، عوض شود.

۲ چشم‌های تان ممکن است خشک‌تر و حساس‌تر از قبل شوند، پس عینک آفتابی و قطره چشم همیشه همراه تان باشند.

۳ احساس بی‌حوصلگی می‌کنید؟ بین ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان باردار از افسردگی دوران بارداری رنج می‌برند. با متخصص یا کارشناس مراقب سلامت تان صحبت کنید، بعضی داروهای ضد افسردگی هستند که برای بچه بی‌ضرراند.

تغذیه بارداری



ورم بارداری (ورم پا و قوزک پا)

شکم شما تنها جایی از بدن تان نیست که باد کرده و حتما متوجه ورم خفیف بدن تان شده‌اید مخصوصا در پاها و قوزک پا. میزان ورم هر ساعت ممکن است تغییر کند (عصرها پا چاق‌تر می‌شود)، آب و هوا نیز موثر است (هوای گرم‌تر باعث ورم بیشتر می‌شود).

هنگام حاملگی، پاها چه موقع ورم می‌کنند؟

در سه چهارم از زنان باردار ورم حدود هفته‌های ۲۲ تا ۲۷ بارداری شروع می‌شود و تا زمان زایمان ادامه دارد.



چه عواملی باعث ایجاد ورم در پاها طی حاملگی می‌شود؟

زمانی که مایعات بدن زیاد می‌شود که دلیل آن تغذیه شما و بچه است، این مایعات در بافت‌ها جمع و ورم ایجاد می‌شود که نتیجه آن افزایش فشار خون و فشار رحم در حال بزرگ شدن و نیز افزایش فشار خون در وریدهای لگن و ورید اجوف (رگی بزرگ سمت راست بدن که خون را از اندام‌های تحتانی به قلب بر می‌گرداند) است. این ورم در پاها و قوزک پا دیده می‌شود، دست‌ها نیز کمی ورم می‌کنند که می‌توانید از اندازه انگشت تان متوجه شوید.

آیا ورم پا و قوزک پا خطری هم دارد؟

این ورم همیشگی نیست و ورم پاها و قوزک پا امری طبیعی است. این ورم در پایان روز به اوج خود می‌رسد و مجبور می‌شوید برای پوشیدن کفش، پای خود را در کفش فشار دهید. حتی اگر ورم نکنید هم طبیعی است، یک چهارم زنان اصلا ورم نمی‌کنند. اگر در طول روز چندین بار ورم کردید و به شما فشار آورد و در موقع شب کمتر نشد با پزشک تان مشورت کنید. ورم خیلی شدید می‌تواند یکی از نشانه‌های فشار خون بالا یا مسمومیت بارداری باشد اما اگر مربوط به فشار خون باشد باید علائم دیگری نیز داشته باشد: افزایش سریع وزن و وجود پروتئین در ادرار اما اگر فشار خون و آزمایش ادرار تان طبیعی باشند ممکن است مربوط به حاملگی باشد.

در زمان حاملگی چگونه می توان از ورم پا جلوگیری کرد؟

■ پاهای تان را حرکت دهید

از طولانی ایستادن و نشستن خودداری کنید: اگر زیاد سرپا بودید کمی استراحت کنید و بنشینید، اگر زیاد نشستید در هر ساعت حداقل ۵ دقیقه قدم بزنید. در صورت امکان زمانی که نشستاید پاهای تان را حرکت دهید و بالا بیاورید.

■ آب بنوشید

نوشیدن ۸ الی ۱۰ لیوان آب روزانه باعث می شود از انباشته شدن سدیم در بدن شما جلوگیری و ورم کمتر شود.

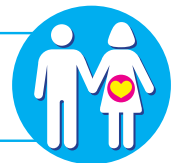
■ جوراب کشی یا جوراب ساق بلند تنگ نپوشید

هدف این است که خون به خوبی جریان داشته باشد. پس جوراب کشی یا جوراب ساق بلند تنگ نپوشید.

■ هندوانه بخورید

اگر شما باردار هستید باید بدانید که فواید هندوانه از خوشمزه بودن و طعم آن بیشتر است. هندوانه باعث آرام شدن سوزش معده شده و ورم را کاهش می دهد. هندوانه حاوی مقدار بالایی آب می باشد (۹۲ درصد) و در کاهش حالت تهوع و جبران کم آبی بدن بسیار موثر است. مواد معدنی موجود در هندوانه گرفتگی عضلات پا را در سه ماهه سوم کاهش می دهد. هندوانه در مقایسه با گوجه فرنگی حاوی لیکوپن بیشتری است و آنتی اکسیدان موجود در آن ضد سرطان است و باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود و همچنین اس پی اف پوست را بالا می برد. یک خبر خوب برای خانم های باردار: تحقیقات بیانگر این است که ترکیبات لیکوپن بروز پره اکلامپسی (فشار خون دوره بارداری) را ۵۰ درصد کاهش می دهد. هندوانه سرشار از ویتامین های C و A و B6 و پتاسیم و منیزیم است. مصرف هندوانه در دوران بارداری نقش مهمی در سلامت مادر و جنین ایفا می کند. این ماده غذایی منبع مناسبی از پتاسیم و منیزیم به شمار می رود و هر فنجان آن کمتر از ۵۰ کالری دارد. تحقیقات نشان می دهد، زنانی که هندوانه مصرف می کنند، ضربان قلب منظم تری دارند و سوزش قلب یا آماس دست و پای ناشی از بارداری بطور قابل ملاحظه ای در آنان کاهش پیدا می کند. مواد معدنی موجود در هندوانه انقباضات عضلانی سه ماهه آخر بارداری را کاهش می دهد. لیکوپن موجود در این میوه سیستم ایمنی بدن جنین و مادر را تقویت کرده و از ابتلای مادر به بیماری های عفونی و ویروسی می کاهد.

توصیه هایی برای پدران



توصیه هایی برای پدران

آماده کردن وسایل نوزاد برای رفتن به بیمارستان

هم اکنون زمان آن فرا رسیده که با هم کیف خود را برای رفتن به بیمارستان آماده کنید. همسر تان خودش بعنوان یک خانم به خوبی می داند که چه وسایلی مورد نیاز است اما احتمال دارد که او در خلال هیجان و اضطرابش در ۳۴ هفته بارداری، چیزی را فراموش کند. یک پرینت از فهرست وسایل مورد نیاز برای بیمارستان تهیه کنید. با همسر تان درباره وسایل شخصی مورد نیازش صحبت کنید و دوباره چک کنید که همه موارد موجود در فهرست در کیف باشد. فراموش نکنید که یک کتاب را در وسایلتان بگذارید. شاید که حضورش در بیمارستان کمی طولانی شود. الان زمان مناسبی است تا با همسر تان مشورت کنید و شرایط لازم برای برگشت مادر و نوزاد را در نظر بگیرید. از جمله تهیه مواد غذایی لازم، تنظیم دمای خانه و ...

