

# هفته ۲۸

## وضعیت جنین



### بچه کم کم در وضعیت مناسب زایمان قرار می گیرد

فرزند شما اکنون سرش به سمت پایین است. مهمان کوچولوی شما حالا حدود یک کیلوگرم وزن دارد و تقریباً  $37/6$  سانتی متر اندازه سر تا نوک انگشت او است.

این روزها با پلک زدن سرگرم است (در دنیای واقعی، پلک زدن برای کمک به بیرون راندن اجسام خارجی از چشم ضروری است). این توانایی تا همین جا یکی از خزانه‌های چشمگیر مهارتهایی است که روی آن‌ها کار می‌کند، مثل سرفه کردن، مکیدن عمیق‌تر، سسکه و شاید مهمترین آن‌ها، تنفس بهتر.

### بچه ممکن است خواب ببیند

در هفته ۲۸ بارداری خواب بچه‌تان را می‌بینید؟ ممکن است بچه‌تان هم خواب شما را ببیند. اندازه‌گیری فعالیت امواج مغزی یک جنین در حال رشد، چرخه‌های متفاوت خواب را نشان داده است که شامل وضعیت حرکات سریع چشم می‌شود، حالتی که موقع خواب دیدن رخ می‌دهد.



## وضعیت بدن شما



### سیاتیک

در هفته ۲۸ بارداری با ورود به سه ماهه سوم، دو سوم مسیری که تا خط پایان مانده را آمده‌اید. احتمالاً آن روزهایی که می‌توانستید بارداری را راحت بپندارید، گذشته‌اند (البته، اگر آن را راحت فرض می‌کردید!). حالا، لگدهای (یا گاهی نبود آن‌ها) فرزندتان، شما را تا صبح بیدار و در طول روز نگران نگاه می‌دارد، پاهای‌تان متورم‌اند، دوباره، اغلب خسته می‌شوید و کمردرد شما را رها نمی‌کند. همین طور که کوچولوی‌تان در وضعیت مناسب تولد قرار می‌گیرد، سرش و رحم بزرگ شما می‌توانند روی عصب سیاتیک (بخش پایینی ستون مهره‌ها) قرار بگیرند که اگر این اتفاق بیافتد، احساس چاقو خوردن خواهید داشت، درد شدید، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در باسن‌تان شروع می‌شود و به پایین، تا پشت پاهای‌تان انشعاب می‌یابد. درد سیاتیک می‌تواند گاهی خیلی شدید باشد، وقتی جنین موقعیتش را عوض کند درد تمام می‌شود اما سیاتیک می‌تواند تا بعد از زایمان ادامه داشته باشد.

### مراقب پوست خود باشید و از آن محافظت کنید

#### ■ برس خشک (لیف خشک)

پوست‌تان را با یک برس خشک (مرطوب نباشد) ماساژ دهید. با این کار لایه‌های مرده پوست می‌ریزند و پوست سالم می‌ماند. این روش برای کاهش علائم کشیدگی پوست نیز موثر است.



## این نکات را در نظر داشته باشید:

- از بررسی استفاده کنید که از فیبر طبیعی ساخته شده باشد یعنی محکم باشد اما موهای برس سخت نباشند.
- از قسمت پایین بدن (پاها) به سمت بالا (قلب) برس بکشید. بیشتر بر نواحی مثل شکم تمرکز کنید، پس از برس کشیدن، حمام کنید تا سلول‌های مرده پوست شسته شوند.
- روی سینه‌های تان را برس نکشید چون پوست سینه بسیار حساس است و ممکن است آسیب ببیند.
- از مواد شیمیایی دور باشید. بسیاری از بدن شوی‌ها، حاوی سولفات هستند که پوست را خشک می‌کنند و به مرور حالت کشسانی پوست از بین می‌رود. از شوینده‌هایی استفاده کنید که حاوی روغن‌های طبیعی باشند. مقداری روغن نارگیل یا روغن زیتون، روی پوست تان بمالید و با آب گرم بشویید و با حوله‌ای نرم خود را خشک کنید. اگر پوست تان مستعد ابتلا به خشکی است نیاز به شستشو با بدن شوی‌ها نیست. فقط کمی آب گرم به پوست تان بزنید و به آرامی آن را خشک کنید.
- از روغن‌های طبیعی استفاده کنید: روغن‌های طبیعی کار رطوبت رسانی و آبرسانی به پوست را انجام می‌دهند. از این روغن‌ها برای نواحی پایین کمر، ران‌ها، پهلوها، شکم و نواحی دیگر استفاده کنید.
- روغن زیتون، کره، روغن بادام، روغن جوانه گندم، کره کاکائو، روغن کنجد، نمونه روغن‌هایی هستند که برای رطوبت رسانی پوست مناسب اند. هر روز صبح بعد از حمام کردن و شب‌ها مصرف کنید. اگر آن قسمت از پوست تان که دچار کشیدگی شده خارش پیدا کرد، روغن بیشتری استفاده کنید.
- از ضد آفتاب حتما استفاده کنید: اگر بیرون از خانه در معرض نور خورشید هستید یا برای شنا بیرون می‌روید، به اندازه کافی ضد آفتاب استفاده کنید.

## چگونه می‌توان از علایم کشیدگی پوست راحت شد

این نکته را بدانید که چند ماه پس از زایمان این علایم ناپدید می‌شود اما اگر هنوز شما را آزار می‌دهند به متخصص پوست مراجعه کنید تا درمانی مناسب را در پیش بگیرید.

## نکات بیشتر



- ۱ کوجولوی شما پسر است؟ اگر هست و تا به حال به این موضوع فکر نکرده اید، بهتر است الان راجع به ختنه اش با همسر تان صحبت کنید. نظر پزشک متخصص اطفال تان را هم بپرسید و بهترین زمان را انتخاب کنید.
- ۲ Rh خون خود را می‌دانید؟ اگر نه، مهم است که بفهمید. اگر Rh منفی باشید و بچه Rh مثبت، این هفته به تزریق واکسن گلوبین ایمنی Rh، که با نام روگام (RhoGAM) شناخته می‌شود، برای پیشگیری از گسترش آنتی بادی‌ها در بدن تان، نیاز دارید.

## تغذیه بارداری



- به منظور جلوگیری از علایم کشیدگی پوست، پس از بارداری و زایمان، شیوه‌های سالم زیستن را ادامه دهید:
- رژیم غذایی برای سلامت پوست داشته باشید
  - مصرف آووکادو، ماهی، آجیل، روغن زیتون، سبزیجات و میوه را پس از زایمان ترک نکنید. این مواد غذایی باعث می‌شوند پوست دوباره بازسازی شود.

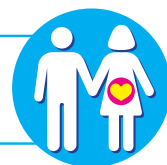


- سعی نکنید با درهم شکستن رژیم غذایی خود بعد از بارداری، وزن کم کنید. کاهش تدریجی وزن باعث می شود پوست تان به اندازه کافی زمان داشته باشد که دوباره سفت شود.
- به مصرف نوشیدن آب کافی ادامه دهید تا آبرسانی به پوست انجام شود و حالت ارتجاعی پوست حفظ شود.
- پس از زایمان به تدریج ورزش های استقامتی را شروع کنید.
- بعد از این که که بچه به دنیا آمد دیگر نیازی به محدود کردن ورزش نیست، می توانید بر این موارد تمرکز کنید:
- تمریناتی برای قلب: دوچرخه سواری، دویدن و شنا کردن برای حفظ جریان خون مناسب است و به پوست کمک میکند به حالت اول خود برگردد.
- تمرین های استقامتی: وقتی عضلات خود را قوی تر کنید باعث میشود پوست هم سفت تر شود.

### اهمیت مصرف آهن در سه ماه سوم

فرزندتان عمده اندوخته آهنش را در سه ماهه سوم جذب می کند، پس از غذاهای غنی از آهن مثل مرغ، لوبیا، اسفناج، عدس، گوشت گوسفند و بوقلمون در وعده های غذایی تان استفاده کنید. (ویا طبق دستور پزشک مکمل مصرف کنید)

## توصیه هایی برای پدران



### شیر دادن به نوزاد با سینه در مقایسه با شیر دادن با بطری

بطری یا سینه؟ در ۲۸ هفتگی بارداری همسران ممکن است قبلاً ذهنش را برای این مساله آماده کرده باشد. یا اینکه شاید بخواهد درباره چند و چون این قضیه با شما گفتگو و تبادل نظر کند. با هم به بررسی این مساله بپردازید. در خواهید یافت (البته اگر قبلاً این مساله را ننشیده باشید) که شیر دادن با سینه به دلایل مختلف و الزام آوری بهترین روش میباشد (از ریسک کمتر آلرژی و بیماری در نوزاد گرفته تا کم شدن ریسک سرطان سینه در آینده برای مادر و همچنین دفع بوی بد نوزاد). در هر حال شیردهی با پستان هم برای مادر و هم برای نوزاد فواید بسیاری زیادی دارد و به جز موارد خاص نباید کودک را از شیر مادر محروم کرد.

اگر همسر شما شاغل هست و نمی تواند از مرخصی مخصوص شیردهی استفاده کند، می توانید در مورد روش های دوشیدن و نگهداری شیر مادر از مراقب سلامت تان یا پزشک تان سوال کنید. همه این موارد را با هم بررسی کنید و به تصمیم نهایی برسید.