

هفته ۶



وضعیت جنین

در این هفته سر بچه شکل می گیرد

- برآمدگی‌های حساس سر: به آرواره، گونه‌ها و چانه ی بچه تبدیل می‌شوند که در واقع به یک چهره ی دوست داشتنی تبدیل خواهند شد.
 - فرورفتگی‌های دو طرف صورت: آنها در حال تبدیل به کانال‌های گوش هایش هستند.
 - فرورفتگی‌های کوچک روی صورت: چشم‌ها و بینی را طی مدت چند هفته تشکیل خواهند داد.
- همچنین این هفته، کلیه‌ها، کبد و ریه ها همراه با قلب کوچکش که در حال حاضر ۸۰ بار در دقیقه می‌تپد و این تپش هر روز سریع‌تر می‌شود، تشکیل می‌شوند.



اندازه گیری جنین

طی رشد جنین، متخصصان اندازه رویان‌هایی به کوچکی جنین شما را از تاج سر و تا کفل کوچک و بامزه‌اش، تعیین می‌کنند. اینگونه اندازه‌گیری به این خاطر است که همزمان با رشد جنین شما، پاهایش جمع می‌شوند و این وضع، اندازه‌گیری کل بدن را مشکل می‌کند. وقتی در هفته ششم بارداری باشید، اندازه سر تا کفل بچه شما، عددی بین ۵ تا ۶ میلی‌متر است یعنی در حال حاضر به اندازه طول سر ناخن تان یا یک نخود سبز است.

وضعیت بدن شما

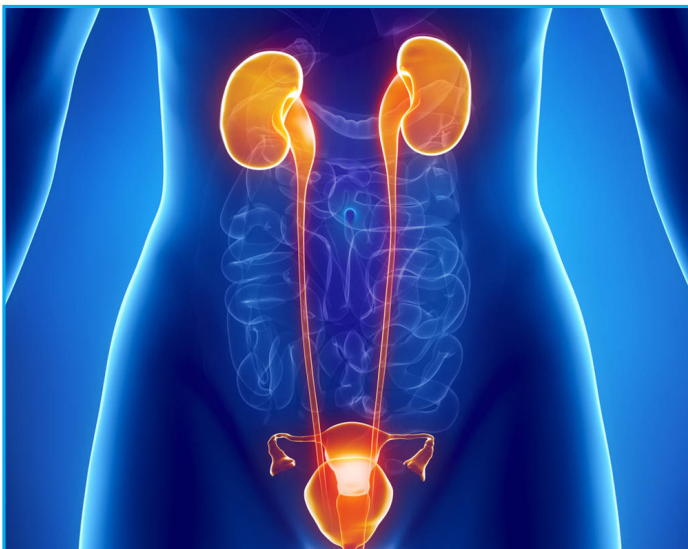


تکرر ادرار

ممکن است هنوز بدن تان از لحاظ ظاهری تغییری نکرده باشد، ولی با هر بار تهوع یا ورم کردن برای شما یادآوری می‌شود که باردار هستید. تکرر ادرار، از پیامدهایی است که هیچ زن بارداری از آن لذت نمی‌برد، بخصوص وقتی که خواب شما را که واقعا به آن احتیاج دارید را قطع کند، ولی یکی از رایج ترین پیامدهای بارداری است. ضمناً، کلیه‌های تان دارند برای دفع مواد زاید از بدن تان کارآمدتر می‌شوند. به علاوه، رحم رو به رشد شما دارد کم کم به مثانه تان فشار وارد می‌کند که باعث می‌شود فضای کمتری برای جمع شدن ادرار داشته باشید و خوشبختانه، این فشار در سه ماهه دوم، وقتی که رحم در ناحیه ی حفره ی شکمی رو به بالا می‌رود، کم می‌شود.

یک توصیه

هر بار، موقع دفع ادرار به جلو خم شوید تا مثانه‌تان بهتر و بیشتر تخلیه شود. به این ترتیب، کمتر به دستشویی می‌روید! ولی مایعات را کنار نگذارید زیرا بدن شما به منبع ثابت مایعات نیاز دارد.





برای اولین ویزیت دوران قبل از تولد برنامه ریزی کنید

مطمئناً تابحال از تست های بارداری، خبر را گرفته اید ولی ضرری ندارد که بطور قطعی از یک پزشک هم بشنوید. در این مراجعه، چکاپ فیزیکی کاملی خواهید داشت که شامل این موارد می شود:

بازرسی لگن، پاپ اسمیر، آزمایش خون اولیه برای تعیین گروه خونی، فاکتور Rh، کم خونی و بررسی احتمال مشکلات کروموزومی برای فرزندان. همچنین از نظر بیماری های مقاربتی، مقاومت به سرخک و بیماری های مشخص ژنتیکی بررسی می شوید. همچنین، باید یک آزمایش ادرار انجام دهید تا ادرار شما از نظر گلوکز، پروتئین، گلبول های قرمز و سفید و باکتریایی بررسی شود.

موضوع دیگر

برای پاسخگویی به سوالات زیادی آماده باشید مثل سابقه های پزشکی که کمی زمان می برد ولی مهم تر از همه، سوالات خودتان است، از قبل یک لیست بنویسید تا هیچ چیز را فراموش نکنید، مثل نگرانی از کنار گذاشتن بعضی مواد غذایی و به یاد داشته باشید که در حال حاضر، هیچ سوالی احمقانه نیست، از پزشک تان راجع به تمام آزمایش های لازم بپرسید، آزمایش هایی که برای تایید سلامت نوزاد ضروری است.



نکات بیشتر



- بیشتر متخصصان ترجیح می دهند که در سه ماه اول از مصرف مواد رنگی مثل رنگ مو و مواد آرایشی خودداری کنید.
- اگر دفع ادرار دردناک شده یا این که حس دفع دارید اما ادراری در کار نیست، برای تشخیص احتمالی عفونت مجرای ادراری، حتماً به پزشک تان مراجعه کنید.
- دل تان شیرینی می خواهد؟ زیاد هم خودتان را دچار محرومیت نکنید. اما به جای خریدن یک شیرینی بسته بندی شده، یا تهیه شیرینی از شیرینی فروشی ها که میدانید مملو از چربی ناسالم است، بهتر است خودتان آن را درست کنید. بیشتر غذاها وقتی در خانه درست می شوند خیلی سالم تر هستند، چون شما می توانید موادی انتخاب کنید که چربی مضر کمتری دارد. وقتی دارید شیرینی خوشمزه تان را درست می کنید، چند عدد گردو را هم فراموش نکنید.

تغذیه بارداری



تهوع و استفراغ در حاملگی

تهوع از چه زمانی شروع می شود؟

گرچه احساس تهوع و استفراغ با بالا آمدن آفتاب شروع می شود اما در هر زمانی از روز یا شب می تواند باعث آزار شود. برخی آن را با عنوان NVP (تهوع و استفراغ بارداری) می شناسند.

علائم آن معمولا حدود هفته ۶ تا هفته ۹ شروع می شود و در هفته های ۷ تا هفته ۱۲ به اوج خود می رسد. از آنجایی که در زنانی که بارداری اول را تجربه می کنند حس بویایی فوق العاده قوی و حساس می شود، تهوع صبحگاهی باعث می شود نسبت به برخی غذاهای خاص و بوها ناسازگاری نشان دهند.

دلایل تهوع:

- حساسیت
- استرس
- خستگی
- اولین بارداری
- ژنتیک



برای بیشتر خانم های باردار شدت حالت تهوع بین هفته های ۶ تا ۱۴ بارداری است، گرچه افراد کمی این علائم را تا سه ماهه دوم هم دارند و عده بسیار کمتری به خصوص آنهایی که دوقلو یا چندقلو دارند ممکن است حتی تا سه ماهه سوم هم این حالت ها را داشته باشند. ممکن است حالت تهوع باعث شود حس بدی پیدا کنید اما خیال تان راحت باشد که به جنین هیچ آسیبی نمی رسد و نشانه‌ی سلامت بارداری است.

مواردی که باعث تهوع صبحگاهی می شود

تهوع صبحگاهی می تواند به دلیل افزایش سطح هورمون HCG باشد که میزان آن در اول صبح به اوج خود می رسد و این حالت را تشدید می کند اما می تواند در هر زمانی از روز باشد. افزایش میزان استروژن و پروژسترون، ماهیچه های دستگاه گوارش را سست و ضعیف می کند و این باعث رفلاکس یا برگشت مواد غذایی از معده به مری می شود که باعث تشدید تهوع می شود. حذف وعده غذایی و خالی بودن معده نیز حالت تهوع را تشدید می کند. همه زنان باردار حالت تهوع ندارند و همه به یک حالت نیستند. برخی زنان فقط گهگاهی احساس تهوع دارند، برخی دیگر دل پیچه دارند اما استفراغ ندارند، برخی زنان هر از چند گاهی استفراغ می کنند و بعضی به کرات و مرتب این حالت را دارند. در موارد دوقلویی حالت تهوع شدت پیدا می کند.

■ حساسیت

مغز در بعضی خانم ها وقتی دستور تهوع صادر می شود نسبت به بقیه حساس تر عمل می کند، یعنی احتمال بیشتری هست که به هورمون های عامل حالت تهوع واکنش نشان دهد. اگر شما مرکز فرماندهی حساسی داشته باشید (مثلا اگر همیشه در ماشین دچار تهوع می شوید یا دریا زده می شوید) احتمال می رود در بارداری تهوع و استفراغ بیشتری داشته باشید و بالعکس.

■ استرس

معمولا استرس باعث ناراحتی معده و روده می شود، بنابراین عجیب نیست که علائم تهوع حاملگی با استرس بدتر شود.

■ خستگی

خستگی بدنی یا ذهنی می تواند علائم تهوع حاملگی را تشدید کند (و برعکس، تهوع شدید باعث افزایش خستگی می شود)

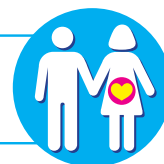


■ اولین بارداری

تهوع صبحگاهی در اولین بارداری ها معمولا رایج تر و شدید تر است که تاییدی است بر این نظریه که عوامل فیزیکی و روحی می تواند دخیل باشد. از نظر فیزیکی بدن یک زن که اولین بارداری را تجربه می کند نسبت به کسی که این دوره را گذرانده، برای افزایش ناگهانی هورمون ها و تغییرات دیگر، آمادگی کمتری دارد. زنانی که برای اولین بار حامله شده اند، از نظر احساسی و روانی احتمال بیشتری هست دچار حالت های اضطراب و نگرانی شوند که همین باعث مشکلات معده می شود. زنانی که برای بار دوم یا سوم باردار می شوند برای فراموش کردن حالت تهوع با مراقبت از بچه های بزرگتر حواس خود را پرت می کنند. البته اظهار نظرهای کلی نمی تواند برای همه خانم های باردار صحت داشته باشد ممکن است فرد در بارداری های بعدی نسبت به اولین بار تهوع شدیدتری داشته باشد.

■ ژنتیک

تحقیقات نشان داده است که زنانی که مادران شان دچار تهوع صبحگاهی می شدند، احتمال بیشتری هست که آنها نیز شرایط شدیدتری را داشته باشند.



توصیه هایی برای پدران

رابطه جنسی در حین بارداری

اگر همسرتان نخواهد که رابطه جنسی داشته باشید، ممکن است که تنهایی شما افزایش پیدا کند. این اتفاق امری قابل وقوع در دوران بارداری بوده و بین خانم های مختلف متفاوت است. معمولا دلیلی برای اجتناب از رابطه جنسی وجود ندارد اما بخاطر داشته باشید که:

- سینه های او در هفته های اول ممکن است بسیار آسیب پذیر باشد.
- در صورت مشاهده هر گونه درد یا خونریزی با پزشک خود مشورت کنید.
- اطمینان حاصل کنید که او راحت است.

به دنبال آموختن چیزهای بیشتری در زمینه ی رابطه ی جنسی حین بارداری باشید. اگر که رابطه ی جنسی ندارید، سعی کنید که روش های دیگر برای نزدیک بودن به هم را بیابید. اما در این مورد با هم صحبت کنید.

برای برخی زوج ها انجام عمل جنسی در حین بارداری دشوار است. اگر درباره تغییر شکل بدن همسرتان احساس ناراحتی می کنید، در این باره با او صحبت کنید. او شاید از تغییر فیزیکی خود احساس ناراحتی می کند و اگر فکر هم بکند شما نوع رفتار او در حین رابطه جنسی را دوست ندارید، شاید ضربه بخورد. می توانید مسائل مربوطه را با پزشکتان در میان بگذارید و فراموش نکنید شرایط جسمی و فیزیکی در دوران بارداری برای هر خانم متفاوت است. در مورد این موضوع مهم حتما از پزشک تان راهنمایی بخواهید که دقیقا طبق توصیه های مناسب برای همسر خود رفتار کنید.

