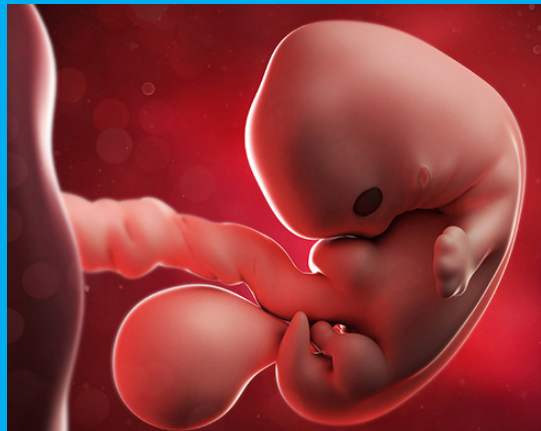


هفته ۷

وضعیت جنین



بچه شما الان تقریباً ۶,۳ میلی‌متر، تقریباً به اندازه یک بلوبری است، هنوز به نظر خیلی کوچک می‌رسد. در هفته هفتم بیشتر رشد روی سر متمرکز است و سلول‌های جدید مغزی با سرعت ۱۰۰ سلول در دقیقه تولید می‌شوند. بازوها و پاهای بچه شروع به شکل گرفتن می‌کنند. بچه‌ی شما این هفته صاحب دست و پا می‌شود. بازو و پاهایش شروع به پیدایش، رشد، بزرگ‌تر شدن و قوی‌تر شدن می‌کنند، گرچه جوانه‌های اندام‌ها در این مرحله بیشتر شبیه باله هستند تا دست یا پا. در این هفته دهن و زبان بچه تشکیل می‌شوند و همچنین، جنین شما یک ماه سن دارد و تا به حال سه مرحله از رشد کلیه را تجربه کرده است. کلیه‌هایی که الان دارد، دائمی هستند و برای انجام کار مهم کنترل مواد دفعی نگه داشته شده‌اند. طی حدود یک هفته‌ی آینده، بچه شروع به تولید ادرار خواهد کرد. همانطور که بچه در بدن شما بالغ می‌شود، ادرار می‌کند و قسمت قابل توجهی مایع آمنیون تولید می‌کند و سپس، دوباره در یک چرخه تکراری مایع آمنیوتیک را می‌بلعد و مجدداً ادرار تولید می‌کند.



وضعیت بدن شما



حتی اگر هنوز به هیچ کس نگفتید باردار هستید، بچه ممکن است، کم‌کم با تمام وجود خودش را ثابت کند. نه در قالب کلمات، بلکه با خیلی از پیامدهای بارداری مثل تهوع بارداری که روز و شب دنبال شماست، یا همه‌ی آن بزاق اضافی که در دهان تان جمع می‌شود و نشانه‌ی زودرس دیگری از بارداری که قطعاً تجربه خواهید کرد، مثل تغییرات سینه‌های شما.

سینه‌ها شروع به ورم کردن می‌کنند

سینه‌های بعضی زنان در هفته ۷ بارداری، به اندازه یک فنجان کامل ساینز اضافه می‌کنند، و الان به طرز ناراحت‌کننده‌ای حساس، کم‌رنگ و سوزناک‌اند. دلیل آن هورمون‌های ضروری بارداری (استروژن و پروژسترون)، هستند. همچنین در پستان‌ها چربی ساخته شده و جریان خون را به این محل می‌رساند. سرسینه‌های تان ممکن است کمی بیش از حالت طبیعی بیرون بزنند، منطقه‌ی تیره اطراف نوک پستان، تیره‌تر و وسیع‌تر شده و طی ماه‌های آینده به رشد و تیره‌تر شدن رنگ ادامه خواهد داد. در مقیاس کم اهمیت‌تر، متوجه نقطه‌های برجسته‌ای در اطراف نوک سینه می‌شوید. این، برجستگی‌ها که مونته‌گومری نام دارند، غدد عرقی هستند که چربی نوک سینه را تامین می‌کنند. همه این‌ها برای وظیفه مهم شیردهی به نوزادتان که از حدود ۳۳ هفته دیگر آغاز می‌شود، ضروری هستند.

کنار آمدن با بیزاری غذایی

بیزاری‌های غذایی بارداری نه تنها خیلی رایج‌اند، بلکه تا حدی گیج‌کننده هم هستند، به ویژه وقتی که نسبت به غذایی که زمانی مورد علاقه‌تان بود، یک دفعه سرد شدید و واقعا با آن دچار تهوع می‌شوید. بهترین توصیه این است که سلاقی جدیدتان را بسازید، به هر طریقی که شده. با روندی نسبتاً ثابت و حتی ملال‌آور پیش روید، برای غذاهایی که نسبت به آن‌ها بیزاری پیدا کرده‌اید، جایگزین پیدا کنید و اگر حتی نمی‌توانید شکل و بوی گوشت را تحمل کنید، به گیاه سویا برای جایگزینی پروتئین فکر کنید.

