

هفته ۹

وضعیت جنین



شروع دوره جنینی

در هفته نهم بارداری، فرزند شما دوره رویانی را پشت سر گذاشته و حالا وارد دوره ی جنینی می شود. جنین شما الان حدود ۲/۵ سانتی متر طول و اندازه یک زیتون سبز متوسط است. سرش مستقیم و رو به بیرون بدن است و تکامل یافته تر شده، گوش ها برجسته تر شده اند و اندام های جدیدی مثل کبد، طحال و کیسه ی صفرا در حال تشکیل هستند. جنین شما حالا حرکات ناگهانی با بازوها و پاهایش انجام می دهد که یعنی عضلات کوچکش دارند شروع به نمو می کنند، گرچه این حرکات را حداقل تا دوماه آینده حس نخواهید کرد.



ضربان قلب جنین در سونوگرافی قابل شنیدن است

قلب بچه به قدر کافی رشد یافته و بزرگ شده است، پس ضربان آن با یک سونوگرافی شنیده می شود ولی اگر متخصص شما با سونوگرافی هنوز نمی تواند صدای قلب بچه تان را بشنود نگران نباشید. این فقط یعنی دختر یا پسر خجالتی تان گوشه رحم شما قایم شده یا پشتش را به خروجی رحم کرده است و هنوز آن قدر رشد نکرده است که صدای قلب شنیده شود پس، کار سونوگرافی را برای ردیابی صدای او دشوار می کند. طی چند هفته آینده یا در ویزیت بعدی تان، قطعاً صدای معجزه آسای قلب فرزندتان قابل شنیدن خواهد بود.

وضعیت بدن شما



احساس خستگی زیاد!

وقتی صحبت از پیامدهای بارداری می شود، ممکن است حس کنید لباس های تان در محدوده کمر تنگ می شوند و نیم تنه بالا در حال انفجار است، هنوز ۱۰۰ بار در روز به دستشویی می روید حتی اگر برای استفراغ نباشد، برای ادرار و یا با بلند کردن سرتان از بالشت مشکل دارید، تمام روز پای تان را موقع راه رفتن روی زمین می کشید و به محض این که شب به خانه برسید، مشتاقانه می پرید روی تخت!

خستگی شدید دوران بارداری عارضه رایجی است، به ویژه در سه ماهه اول و فقط یک دلیل دارد، به وجود آمدن بچه سخت است. بدن تان دارد سخت اضافه کاری می کند تا هم گام با رشد جفت، برای مادر شدن آماده شود. متابولیسم و سطح هورمون های بدن شما به طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده است و این باعث افزایش فشار و قند خون می شود؛ این وضعیت، راهکاری مناسب برای مقابله با خستگی این دوران است.

به زودی انرژی تان بر می گردد

با افزایش سطح انرژی تان، آسایش و کاهش مشکلات صبحگاهی طی چند هفته آینده در راه است، یعنی وقتی که جفت در سه ماهه دوم بارداری، تکمیل می شود.

آماده سه ماه سوم باشید

امکان برگشت خستگی در سه ماهه سوم وجود دارد، وقتی که نیازهای بدن تان برای حمل یک جنین بزرگ افزایش می یابد، ولی چون فعال ماندن برای سلامت شما و فرزندتان ضروری است، سعی کنید با آن مقابله کنید.



به خوبی اما مختصر تغذیه کنید

کنار آمدن با تهوع و استفراغ در طول بارداری آسان نیست، نگران نباشید. اشتهای تان هنوز به اندازه سه ماهه اول حساس است و هنوز بستگی به چالش تامین نیازهای غذایی فرزندتان دارد. در این موقع، اگر از عهده‌ی وعده‌های غذایی سنگین بر نمی‌آیید، حداقل شش وعده کوچک‌تر بخورید، تمرکزتان بیشتر روی غذاهایی باشد که کمتر اذیت تان میکند، فراموش نکنید که از قدرت آرامش بخشی زنجبیل بهره ببرید!

نکات بیشتر



۱ اگر احساس سوزش در معده تان دارید و پرهیز از غذاهای تند و چرب کمکی نمیکند و همچنان معده تان ناسازگار است، با پزشک تان مشورت کنید.

۲ حالا وقت در نظر گرفتن صحبت با پزشک تان درباره‌ی آزمایش‌های رایج ژنتیک میباشد، این آزمایش‌ها معمولاً بین هفته‌های ۱۱ تا ۱۳ انجام می‌شوند (مخصوصاً اگر ۳۵ سال یا بیشتر دارید یا شرایط ویژه‌ی ژنتیکی در خانواده دارید حتماً در مورد این تست‌ها با پزشک تان مشورت کنید).

تغذیه بارداری



غذاهای پر انرژی در حاملگی



این روزها برای انجام سریع کارها خیلی خسته هستید، بیشتر کارها را نصفه انجام می‌دهید، خب شما باردار هستید. یادتان باشد، این سخت‌ترین کاری است که بدن تان تا به حال انجام داده است. برای تغذیه بچه که تمام مدت در حال فعالیت است، خون بیشتری تولید می‌شود، ضربان قلب افزایش می‌یابد، متابولیسم بدن انرژی بیشتری می‌سوزاند، حتی وقتی که دراز کشیده‌اید، شما به مواد غذایی، کالری و آب بیشتری احتیاج دارید. بدن شما هنوز در فرآیند ساخت جفت قرار دارد که تا ماه چهارم کامل خواهد شد.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا



مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا را به حداقل برسانید. این نوشیدنی‌های رایج انرژی‌زا به طور مختصر کار می‌کنند، ترکیب شکر و کافئین، قند خون را یکباره افزایش می‌دهد، بعد از آن حتی خسته‌تر از قبل می‌شوید. افزایش ناگهانی قند خون الان که باردار هستید اصلاً خوب نیست. به خاطر خودتان و بچه، به یک ماده انرژی‌زا نیاز دارید که دوام داشته باشد و ترجیحاً به ارزش غذایی روزانه شما اضافه کند که قطعا شکر و کافئین نیستند، کافئین بیش از حد برای جنین ضرر دارد. این انرژی‌زا را در غذاهای با کیفیت پیدا کنید.

پروتئین طرفدار انرژی

یک ماده غذایی طبیعی که شما را سرزنده می‌کند. پروتئین نوعی انرژی تولید میکند که دوام دارد و شما را معلق نگه نمی‌دارد که در وسط روز به پشت بیافتید و خسته شوید. اسید آمینه در غذاهای غنی از پروتئین به رشد جنین کمک میکند و تکثیر سلول‌ها را سرعت می‌بخشد. در زمان بارداری روزانه به ۷۵ گرم پروتئین احتیاج دارید و خوشبختانه افراد این مقدار پروتئین را هر روز بدون زحمت دریافت می‌کنند به خصوص اگر رژیم غذایی پر پروتئین و کم کربوهیدرات داشته باشند.

پروتئین

از منابع پروتئین با چربی کمتر استفاده کنید. شامل: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت بدون چربی، مرغ خانگی، ماهی و غذاهای دریایی، محصولات سویا، لوبیا، عدس، نخود، مغزها و دانه‌ها.

کربوهیدرات

کربوهیدرات برای تغذیه جنین و تامین انرژی شما لازم است. فهرست کربوهیدرات‌های سالمی که می‌توانید انتخاب کنید، شامل: میوه‌های تازه، میوه خشک و میوه یخ زده خشک، سبزیجات تازه، نان کامل گندم، کراکر و برشتوک، سیب زمینی پخته، لوبیا و نخود فرنگی است.

آهن

خستگی، ممکن است به دلیل کم خونی و فقر آهن باشد، خصوصاً زمانی که زن باردار سست و ضعیف می‌شود، چرا که در بارداری برای رشد جنین به خون بیشتری نیاز است. باید مطمئن شوید روزانه به اندازه کافی غذاهای غنی از آهن را دریافت می‌کنید، علاوه بر این که پس از هفته ۲۰ بارداری با مشورت پزشک باید مکمل آهن مصرف کنید. منابع سالم آهن، شامل: عدس پخته شده، میوه خشک، اسفناج، محصولات سویا، گوشت قرمز بدون چربی است. برای جذب بهتر آهن مواد غذایی همراه آن ویتامین C مصرف کنید، مثل ریختن آب لیمو ترش تازه بر روی مواد غذایی.

همچنین در نظر داشته باشید که بدن‌تان به میزان کافی کالری جذب کند. حالا که باردار هستید، ۳۰۰ واحد بیشتر کالری نیاز دارید. اگر کمتر از این مقدار کالری مصرف کنید، موجب می‌شود جنین برای رشد از ذخایر بدن شما استفاده کند.

توصیه‌هایی برای پدران



تغییرات خلقی شدید در هنگام بارداری

در این زمان ممکن است در یک دقیقه مدال بهترین شوهر در تاریخ جهان، فقط بخاطر رفتن به خشکسویی به گردن‌تان آویخته شود و در زمان دیگری با یک کار کوچک با حق هق گریه همسرتان و سرزنش شدن از طرف او روبرو شوید.

با این تغییرات خلقی همسرتان در هفته ۹ بارداری نجنگید. این اثرات همان تغییرات هورمونی است و این تغییرات در ماه‌های پیش رو نیز ادامه خواهد داشت. در آغوش گرفتن همسرتان، البته اگر در این زمان می‌توانید به او نزدیک شوید، در حل مشکل بسیار موثر است. یک جعبه دستمال کاغذی در دسترس بگذارید. او حتی ممکن است بی دلیل و با دیدن یک آگهی بازرگانی بی مزه گریه اش بگیرد.

گردش دو نفره

شما می‌توانید ساعاتی از روز را با همسرتان به گردش و پیاده روی اختصاص دهید، این کار موجب عوض شدن روحیه و فعالیت بدنی برای او می‌شود. همچنین می‌توانید او را با خرید تنقلات سالم و مقوی خوشحال‌تر کنید مثل معجون، بستنی و یا آبمیوه‌های طبیعی.