

وضعیت جنین



جنین

فرزند شما که از این به بعد او را «جنین» خطاب می‌کنیم، در این هفته استخوان‌های بدن اش تشکیل می‌شوند. از این هفته به بعد رشد فرزند شما سریع‌تر از قبل خواهد شد. بچه تقریباً ۳/۸ سانتیمتر طول دارد. کم‌کم، فرزند شما شکل و شمایل انسانی می‌گیرد. استخوان‌ها، غضروف‌ها و فرورفتگی‌های کوچک روی ساق پا که زانو و مچ پا را به وجود می‌آورند در حال شکل‌گیری هستند.

سر جنین

جنین هنوز سر بزرگی دارد و تقریباً بقیه اندام‌هایش به اندازه سرش رشد نکرده‌اند. اگرچه غضروف‌های جلوی سر به تدریج در حال تبدیل شدن به استخوان هستند، اما هنوز هم نرم و حساس هستند و خیلی راحت میتوان تقسیمات مغزی او را دید.



در این هفته ریشه‌های دندان‌های بچه شما زیر لثه شکل می‌گیرند و تا شش ماه پس از تولد بچه از زیر لثه بیرون نمی‌آیند. بقیه سیستم‌ها هم فعالیت می‌کنند. سیستم گوارش بچه دارد آنزیم‌های گوارشی تولید می‌کند، کلیه‌ها مقادیر بیشتری ادرار تولید می‌کنند و اگر فرزندان پسر باشد، از الآن تستوسترون هم تولید می‌شود.

وضعیت بدن شما



برای خیلی از مادران باردار، هورمون‌های بارداری موجب افتادگی عضلات صاف بزرگ شکم، تنبلی آنها و نهایتاً ابتلای شما به یبوست می‌شود.

سیاهرگ‌های قابل مشاهده

چیزی که احتمالاً در دهمین هفته بارداری به آن توجه می‌کنید یک گردی خفیف در بخش پایینی شکم‌تان است، حتی اگر قبل از بارداری شکم نداشتید، این گردی بیشتر قابل توجه می‌شود، این رحم در حال رشدتان است که می‌بینید که در حال حاضر به اندازه یک گریپ فروت کوچک است. اگر هنوز برجستگی شکم‌تان محسوس نیست نگران نشوید، چند هفته دیگر آن را خواهید دید.

دومین چیزی که احتمالاً متوجه می‌شوید آن خط‌های آبی هستند که روی پوست تان در نواحی سینه و شکم به صورت متقاطع، ایجاد شده‌اند. به ویژه اگر پوست لطیف و روشنی داشته باشید، این سیاهرگ‌ها بیشتر به چشم می‌خورند ولی حتی افرادی با رنگ پوست‌های تیره‌تر هم می‌توانند این سیاهرگ‌ها را ببینند.

آنچه می‌بینید شبکه گسترده‌ای از سیاهرگ‌هایی است که خون بدن را جابجا می‌کند، خونی که برای غذا دادن به جنین در حال رشد شما، زیاد شده است.





در طول دوره بارداری تان، متوجه می‌شوید که سیاهرگ‌های دستان و پاهای تان هم به نظر بزرگ‌تر و برجسته‌تر می‌آیند. در طول بارداری، به طور میانگین حجم خون یک زن بین ۲۰ تا ۴۰ درصد افزایش می‌یابد و سیاهرگ‌ها برای هماهنگی با این وضعیت باید مقاوم شوند. مطمئن باشید که بعد از تولد بچه و پایان شیردهی، این حالت بطور کامل از بین می‌رود.

درمان یبوست



یبوست یک عارضه رایج در بارداری است. برای جلوگیری از آن، از مصرف غذاهایی که کار روده را مسدود می‌کنند پرهیز کنید و با مصرف نان، غلات پرک شده، پاستا و برنج روده تان را تصفیه کنید.

فیبر مصرف کنید



تمام حبوبات غنی از فیبر هستند، کیوی میوه خوبی برای افرادی است که یبوست دارند تمام میوه های خشک به ویژه آلو بخارا و انجیر و همچنین خاکشیر (با آب ولرم) دارای منابع غنی از فیبر می باشد. فیبر را با مایعات زیاد مصرف کنید، مثلاً آب، آب میوه و آب سبزیجات. در نهایت به یاد داشته باشید که تحرک داشتن باعث حرکت در داخل سیستم گوارش می شود و این یک دلیل خوب دیگر است برای اینکه ورزش را در دستور کار خود قرار بدهید. اگر طی چند روز وضعیت شما بهتر نشد، با پزشک تان تماس بگیرید و هیچ راهکاری را بدون اینکه اول با پزشک تان مشورت کنید، انجام ندهید.

نکات بیشتر



۱ ممکن است خیلی احساسی شده باشید و این تغییرات روحی معمولاً در هفته‌های ۶ تا ۱۰ اتفاق می‌افتند که با شروع سه ماهه دوم، وقفه ای در این مساله ایجاد می‌شود. ولی بدانید که معمولاً در سه ماهه سوم برمی‌گردد.

۲ زنانی که عادت دارند در حال تماشای تلویزیون غذا میل کنند، احتمال بیشتری دارد که نوزادان شان را هم مقابل تلویزیون شیر دهند، اما این کار نمی‌گذارد ارتباط عاطفی بین مادر و بچه برقرار نشود، پس کم کم این عادت را کنار بگذارید.

۳ اکنون، دندان‌های بچه زیر لثه جوانه می‌زنند، ولی اگر میزان ویتامین D شما کم باشد، ممکن است باعث شود که بچه دچار حفره‌های پوسیدگی شود. با پزشک تان راجع به مصرف ویتامین D صحبت کنید.





عوامل ایجاد یبوست در بارداری

هورمون‌های بارداری در این رابطه نیز دخیل هستند، چون باعث می‌شوند ماهیچه‌های روده کار خود را رها کنند، آنها را تنبل می‌کنند، در نتیجه غذا در مسیر طولانی هضم باقی می‌ماند. جنبه مثبت این قضیه این است که وقت کافی وجود دارد که مواد مغذی وارد جریان خون شوند و به جنین برسند. هورمون‌ها تنها مقصر ازدحام در روده بزرگ نیستند. با بزرگ شدن رحم فضایی که به طور معمول متعلق به روده است، اشغال می‌شود.

ویتامین‌های بارداری که حاوی آهن است و باید به طور منظم مصرف کنید نیز باعث یبوست و مسدود شدن روده می‌شوند اما مصرف نکردن این مکمل، راه مناسبی نیست، قطعاً پس از گذشت نیمی از بارداری، پزشک مکمل آهن بیشتری برای شما تجویز خواهد کرد. یبوست نیز کم‌کم، برطرف می‌شود اما نیازی نیست ۹ ماه سختی یبوست را تحمل کنید،

راه‌های زیادی برای حل این مشکل وجود دارد:

■ اگر به رژیم پر از فیبر عادت ندارید یک دفعه آن را شروع نکنید



حرکت سریع از صفر تا ۳۵ گرم نتیجه‌ای جز نفخ و گاز روده ندارد. به جای آن برای شروع به هر وعده غذایی مقداری فیبر اضافه کنید مثل بروکلی بخارپز شده، برنج قهوه‌ای (سیوس دار) با مرغ. اما زیاده‌روی نکنید. برای مثال این وعده غذایی مناسبی است: بروکلی بخارپز، برنج قهوه‌ای، یک کاسه پر لوبیا همراه با سالاد و برای دسر آلو سیاه یا همان آلو بخارا. به بدن‌تان فرصت دهید تا به مواد غذایی جدید عادت کند.

■ در زمان صرف غذا پرخوری نکنید



وعده غذایی زیاد و سنگین، مسیر هضم و گوارش را سنگین می‌کند و منجر به انسداد روده می‌شود. در طول روز به جای ۳ وعده غذای سنگین، ۶ وعده غذا با حجم کم بخورید، در نتیجه نفخ کمتری را تجربه می‌کنید.

■ مایعات زیاد بنوشید



۸ لیوان مایعات مثل آب سبزیجات، آب میوه، آبگوشت، به طور روزانه به حرکت مدفوع در روده کمک می‌کند و دفع راحت‌تر انجام می‌شود. آب آلو یا زردآلو در صدر فهرست قرار دارد، چون ملین ملایمی است. در زمان یبوست مقداری از آن بخورید، اگر به تنهایی نمی‌توانید میل کنید با آبمیوه‌های دیگر آن را مخلوط کنید. یک راه مفید دیگر این است که مایعات گرم بنوشید، مثل آب گرم و لیمو ترش که به برطرف شدن انقباض روده‌ها کمک می‌کند.



■ در یک جا ثابت ننشینید

ورزش منظم طی بارداری حرکات روده را تحریک میکند. حتی یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای موثر است. به محض اینکه از خواب بیدار می‌شوید یک مشت پر آجیل بردارید و پیاده‌روی کنید.



■ از سبوس دارها استفاده کنید

سبوس برنج، گندم و جو یک افزودنی بسیار عالی برای نان یا یک وعده صبحانه هستند. سبوس‌ها دارای فیبر و ویتامین‌های زیادی هستند که درمان خوبی برای یبوست است. شما می‌توانید سبوس‌ها را همراه با ماست یا شیر و یا حتی سوپ میل کنید.



■ خود را پر از باکتری مفید کنید

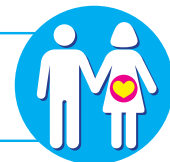
پروبیوتیک که در ماست موجود است بهترین نوع باکتری است چون دارای بافت زنده است و غذا را بهتر می‌شکند و به هضم و گوارش کمک می‌کند.



■ از ملین‌های محرک دور بمانید

تبلیغ‌ها، ملین‌ها را مسکنی سریع و آسان معرفی می‌کنند اما ممکن است شما را نا آرام کنند. تمامی ملین‌ها به خصوص گیاهی یا خانگی، برای مصرف در دوران بارداری مناسب نیستند حتما قبل از مصرف هر دارویی برای یبوست با پزشک مشورت کنید.

توصیه‌هایی برای پدران



جلسات پزشکی

همسرتان پس از باردار شدن برای جلسات پزشکی بطور معمول، حدود ۱ بار در ماه، به دکتر خواهد رفت. شما نیز دوست دارید، به همراه او به بعضی جلسات پزشکی بروید؟ حضور شما نه فقط برای قوت قلب دادن، بلکه برای دریافت کردن راهنمایی‌های دکتر و نیز پرسیدن سوال‌های خودتان ضروری است. این کار همچنین شما را درباره تغییرات شگفت‌انگیزی که در بدن او، در هفته ۱۰ بارداری، رخ می‌دهد، مطلع می‌کند. از همه بهتر، این فرصتی است که یکی از نقاط عطف بسیار مهم زندگی را با همسرتان تجربه کنید.

وقتی که برای اولین بار صدای ضربان قلب بچه را از درون شکم همسرتان می‌شنوید، زندگی‌تان برای همیشه تغییر خواهد کرد. بنابراین تاریخ‌های جلسات پزشکی همسرتان را در تقویم علامت‌بزنید و همه سعی خودتان را بکنید که در مراجعات به پزشک کنار همسرتان باشید. همچنین در به خاطر سپردن توصیه‌ها و اجرای آنها طی هفته‌های آینده او را همراهی کنید.

