

هفته ۱۲

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

وضعیت جنین



در این هفته سیستم گوارش بچه شروع به کار میکند

این هفته نقطه عطفی برای فرزندان به حساب می‌آید. در هفته ۱۲ بارداری، وظیفه بسیار دشوار ایجاد ساختارهای جدید مشابه انسان رو به پایان است، تقریباً بیشتر سیستم‌های فرزند شما، کاملاً شکل گرفته‌اند ولی هنوز تا بلوغ کامل زمان زیادی مانده است. حالا نوبت فاز مراقبتی می‌باشد، که در طول آن سیستم‌های جنین شما، شروع به بلوغ برای ۲۸ هفته آینده بارداری می‌کند. به عنوان مثال، در سیستم گوارش تنظیم بین سیستم گوارش و عضلات گوارشی شروع شده. همینطور تنظیمات انقباضی را شروع می‌کند، مهارتی که فرزندان بعد از تولد برای راندن غذا به سوی لوله گوارشی به آن نیاز خواهد داشت. مغز استخوان مشغول ساخت سلول‌های خونی است و غده هیپوفیز در مغز شروع به تولید هورمون‌هایی کرده که نوزاد را طی دهه‌ها قادر خواهد کرد که بچه‌های خودش را داشته باشد.

این هفته شما ممکن است ضربان قلب جنین را بشنوید اما در صورتی که با وسایل معاینه، پزشک نتواند ضربان قلب جنین را بشنود، نگران نشوید. احتمالاً در جلسات بعدی موفق به شنیدن خواهید شد.



الآن فرزندان تقریباً ۱۴ گرم وزن دارد، و تاج سر او تا کفل هایش حدود ۶,۳ سانتی متر است. باورش سخت است، ولی بچه‌ی شما سائزی بیش از دو برابر نسبت به سه هفته‌ی گذشته دارد.

وضعیت بدن شما



حمله‌های سرگیجه

همینطور که به پایان سه ماهه اول نزدیک می‌شوید، رحم که تقریباً سائز یک گریپ فروت را دارد، شروع به حرکت از پایین لگن، به سمت جلو و وسط شکم می‌کند. اگر خوش شانس باشید، این به معنای خاتمه‌ی عارضه‌های زودتر از موقع آزاردهنده بارداری است که یعنی همان حس همیشگی دفع ادرار. همچنین حالا که نزدیک سه ماهه دوم هستید، قرار است تا حدودی بعضی از عارضه‌ها مثل: تهوع، حساس بودن بیش از حد پستان‌ها و نوک شان، بی‌زاری‌های غذایی و کوفتگی تقلیل یابند. ولی ممکن است یک چیز جدید به این ترکیب اضافه شده باشد مثل سرگیجه، طبق معمول پروژسترون را باید مسئول آن دانست، که باعث می‌شود رگ‌های خونی تان آرام شوند و در حدود هفته دوازدهم بارداری، گشاد شوند و میزان جاری شدن خون به بچه را افزایش دهند، ولی بازگشت خون به شما و جریان خون را در مغزتان کندتر، کند. این عوامل باعث حواس پرتی و سرگیجه می‌شود، به ویژه وقتی که خیلی سریع بلند می‌شوید. به این خاطر است که آهسته بودن و مداومت کردن در مقابل سرگیجه بهترین راهکار است. یک دلیل دیگر سرگیجه در طول بارداری، میزان قند خون پایین است، پس، با شکم خالی سعی بر دویدن و یا حتی راه رفتن نکنید.

یک توصیه

اگر سرگیجه یا حس غش دارید، یا دراز بکشید یا در حالی که سرتان بین زانوهای تان قرار دارد بنشینید، نفس‌های عمیق بکشید و هر پوشش تنگ را شل کنید و به محض این که حس کردید کمی بهتر شدید، چیزی بخورید و بنوشید.

نکات بیشتر



نکات بیشتر

- ۱ همه زنان بارداری که بخشی از بارداری شان را در فصل آنفلوآنزا سپری می کنند (اواسط مهر تا اواسط فروردین). به توصیه اداره مردان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همه مادران باردار بهتر است زیر نظر متخصص واکسینه شوند! تحقیقات اخیر نشان داده است که باردار بودن ریسک عوارض جانبی این واکسن را بیشتر نمی کند.
- ۲ پزشک می تواند رحم در حال رشد شما را با دست زدن به شکم حس کند ولی ممکن است شما از نظر ظاهری حامله به نظر نیایید. تا زمانی که آماده پوشیدن لباس های مخصوص بارداری باشید، لباس هایی را امتحان کنید که شکم را می پوشانند.
- ۳ به عضلات پایین لگن برای ۱۰ تا ۵ ثانیه به دفعات ۲۰ تا ۱۰ بار در روز، فشار بیاورید. تقویت عضلات مثانه و رحم، احتمال مشکل ادراری دوران بارداری را کاهش می دهد.

تغذیه بارداری



در بارداری چه مقدار وزن باید اضافه شود؟

شما باردار هستید و قاعدتا باید وزن تان اضافه شود. مهم است که بدانید چه میزان و چه زمانی باید وزن تان افزایش یابد. اگر بیش از حد وزن تان بالا رود، خطر دیابت بارداری، فشار خون بالا و عوارض زایمانی افزایش می یابد. در حقیقت، یک تحقیق نشان داده است که ۴۷ درصد از مادران در بارداری بیش از حد مجاز وزن اضافه می کنند و با این کار، خودشان و بچه را در خطر قرار می دهند و باعث مشکلاتی حین و بعد از بارداری می شوند. از هر پنج زن یک نفر با این وضع روبرو می شود. داشتن روندی ثابت بهترین شیوه برای شما، جنین و روند بارداری تان می باشد. راه های زیادی برای کنترل افزایش وزن وجود دارد، در این کتاب اطلاعات مهمی در اختیار شما قرار می گیرد تا طی بارداری افزایش وزن سالمی داشته باشید. افزایش وزن خطر مسمومیت بارداری و به دنبال آن کاهش وزن جنین و زایمان زودرس را افزایش می دهد.

چه میزان و چه زمانی باید افزایش وزن داشته باشید؟

برخلاف معادله محاسبه شاخص توده بدنی (BMI)، فرآیند اضافه وزن علم دقیقی نیست. میزان اضافه وزن شما به عوامل مختلفی بستگی دارد، مثل متابولیسم، میزان فعالیت و ژنتیک و این دلیل مهمی است برای ادامه دادن ویزیت پزشک طی بارداری. راهبردهای کلی اضافه کردن وزن بر مبنای شاخص های مختلف توده بدنی در سه ماهه های بارداری متفاوت است.





■ سه ماهه اول بارداری

هنوز بچه ریزه میزه است، یعنی نیازی نیست بیشتر از ۲ کیلو وزن اضافه کنید. اگر از تهوع صبحگاهی رنج می‌برید، ممکن است حتی یک گرم هم اضافه نکنید و حتی ممکن است وزن از دست دهید. این موضوع مشکلی ایجاد نمی‌کند تا زمانی که اشتهای شما برگردد و در سه ماهه دوم وزن از دست رفته را جبران کنید.

■ سه ماهه دوم بارداری

در این زمان جنین رشد خود را به سرعت شروع می‌کند و بزرگ می‌شود، پس وزن شما هم باید بیشتر شود. اگر بارداری را با وزنی طبیعی شروع کرده باشید، حدود ۶ کیلو باید اضافه کرده باشید.

■ سه ماهه سوم بارداری

وزن جنین به سرعت افزایش می‌یابد اما افزایش وزن شما ممکن است به تدریج متوقف شود. برخی خانم‌ها وزن‌شان ثابت می‌ماند و یا حتی وزن‌شان کم می‌شود. مقدار وزنی که هر هفته باید زیاد کنید در سه ماهه دوم و سوم متفاوت است.

■ چه مقدار کالری باید دریافت کنید؟

برای داشتن اضافه وزنی سالم در بارداری باید یک رژیم بارداری متعادل داشته باشید. به عنوان یک قانون در نظر داشته باشید که به جای زیاد تر خوردن، غذاهای مغذی و پر انرژی را انتخاب کنید که به کاهش حالت تهوع کمک می‌کند. جنین رشد باور نکردنی در این زمان دارد، از رشد استخوان گرفته تا تکامل ذهن، تشکیل پوست، سیستم گوارش و بینایی.

به خاطر داشته باشید اگر متابولیسم سریع و بالایی دارید، فعالیت فیزیکی زیادی دارید و یا چند قلو حامله هستید، ممکن است خیلی آهسته‌تر وزن اضافه کنید و نیاز است کالری بیشتری مصرف کنید. اگر پیش از بارداری اضافه وزن داشتید یا چاق هستید، به کالری بیشتر احتیاج نیست و در آخر مثل همیشه در هر زمینه‌ای با پزشک‌تان مشورت کنید.

■ نگرانی افزایش وزن

بسیاری از زنان نگران هستند وزنی که طی بارداری بوجود آمده است را نتوانند کم کنند اما اصلاً جای نگرانی نیست. راه‌هایی برای کم کردن وزن پس از بارداری وجود دارد زنانی که به بچه‌هایشان شیر می‌دهند حتی برای چند ماه نسبت به مادرانی که اصلاً این کار را نمیکنند، سریع‌تر به وزن ایده‌آل می‌رسند. یادتان باشد رسیدن به وزن مناسب طی بارداری، در کاهش وزن پس از زایمان موثر است.



جدول افزایش وزن با توجه به BMI پیش از بارداری

BMI قبل بارداری	اضافه وزن توصیه شده	سه ماه اول	سه ماه دوم	سه ماه سوم	دوقلو	سه ماهه اول	سه ماهه دوم	سه ماهه سوم
کمتر از ۱۸/۵	۱۸	۱/۵	۸	۸/۵	۲۵	۲	۱۰/۴	۱۲/۵
۱۹/۹-۱۸/۵	۱۶	۱/۵	۶/۵	۸	۲۴	۲	۱۰	۱۲
۲۰	۱۵	۱	۶/۵	۷	۲۳	۲	۹/۶	۱۱/۵
۲۱	۱۴	۱	۶	۷	۲۲	۲	۹/۲	۱۱
۲۲	۱۳	۱	۵/۵	۶/۵	۲۱	۲	۸/۸	۱۰/۵
۲۳	۱۲	۱	۵	۶	۲۰	۲	۸/۳	۱۰
۲۴	۱۱/۵	۱	۵	۵/۵	۱۹	۲	۷/۹	۹/۵
۲۵	۱۱	۱	۴/۵	۵/۵	۱۸	۱	۷/۵	۹
۲۶	۱۰/۵	۰/۵	۵	۵	۱۷	۱	۷/۱	۸/۵
۲۷	۱۰	۰/۵	۴	۵	۱۶	۱	۶/۷	۸
۲۸	۹/۵	۰/۵	۴	۴/۵	۱۵	۱	۶/۳	۷/۵
۲۹	۸/۵	۰/۵	۴	۴	۱۴	۱	۵/۸	۷
۳۰	۸	۰/۵	۳/۵	۴	۱۳/۵	۱	۵/۶	۶/۷۵
۳۲-۳۱	۷/۵	۰	۳/۵	۴	۱۳	۱	۵/۴	۶/۵
۳۴-۳۳	۷	۰	۳/۵	۳/۵	۱۲/۵	۱	۵/۲	۶/۲۵
۳۶-۳۵	۶/۵	۰	۳	۳/۵	۱۲	۱	۵	۶
۳۸-۳۷	۶	۰	۲/۵	۳/۵	۱۱/۵	۱	۴/۸	۵/۷۵
۴۰-۳۹	۵/۵	۰	۲/۵	۳	۱۱	۱	۴/۶	۵/۵
بیشتر از ۴۰	۵	۰	۲/۵	۲/۵	۱۱	۱	۴/۶	۵/۵

توصیه هایی برای پدران



رابطه جنسی در حین بارداری

در این زمان ممکن است که همسران به صورت غیرمعمولی حساس باشد. در ۱۲ هفتگی بارداری ممکن است که همسران را تندخو و زودرنج بیابید. در حال حاضر نزدیک شدن به او برای برقراری رابطه ی جنسی مانند بازی کردن با دینامیت است. بنابراین با احتیاط و حساسیت به او نزدیک شوید. انتظار زیادی از او نداشته باشید. آیا او قبلا علاقه داشت که موهایش را نوازش کنید؟ ممکن است که در حال حاضر از این کار متنفر باشد. آیا او قبلا از یک عشق بازی در صبح لذت می برد؟ حالا این حالت تهوع است که صبح او را مشغول می کند. بنابراین قبل از اینکه شروع به عشق بازی کنید با او گفتگو کنید. اگر که خجالت می کشید آن را کنار بگذارید و آزادانه و صریح تر از همیشه با او گفتگو کنید.

