

# هفته ۱۴

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

## وضعیت جنین



### بچه شما شروع به جست و خیز می کند

حالا، بچه شما با ابعادی به اندازه یک مشت گره شده، تقریباً دائماً در حال حرکت است گرچه ممکن است که حرکات را تا چند هفته آینده، متوجه نشوید.

دیگر از خمیده بودن خبری نیست، گردن فرزندان بلندتر می شود که به راست نگه داشتن سرش کمک می کند. این شرایط به جنین شما نمای بیرونی صاف تری می دهد.



## مو و کرک های بدن بچه شروع به جوانه زدن می کنند

در هفته ۱۴ بارداری، احتمالاً فرزندان کمی مو در می آورد، گرچه رنگ نهایی موها تا موقع تولد مشخص نمی شود و همچنین ابروها هم شکل می گیرند. رویش مو به سر بچه محدود نمی شود. بچه با لایه ای کرک مانند پوشیده می شود که تا حد زیادی بخاطر حفظ دما است. به محض آن که در دوران بارداری چربی زیر پوستش جمع شود، مسئولیت حفظ دمای بچه را به عهده می گیرد. گرچه، بعضی بچه ها، به ویژه آنهایی که زود به دنیا می آیند، هنوز یک لایه کرکی هنگام تولد دارند که این هم به زودی می ریزد.

سایر رشدهای این هفته شامل یک سقف درون دهان فرزندان می شود. همچنین فعالیت روده ای در حال تکامل است. روده هایش مکنونیوم یا مامیزه را تولید می کنند که همان اولین مدفوع بعد از تولد است و اولین حرکات روده ای بچه را شکل می دهد.

## وضعیت بدن شما



### به سه ماهه دوم خوش آمدید

احتمالاً کمی سرحال تر هستید!

سطح انرژی تان در حال بازگشت می باشد. از این هفته به بعد مریضی های مادرانه و مدام رفتن به دستشویی برای ادرار، کم می شوند. کم کم در ظاهر تان تغییرات پدید می آید، بخاطر آن است که رحم شما بلاخره دارد از حفره لگنی بیرون می آید و در بخش پایینی شکم تان قرار می گیرد. حتی ممکن است بتوانید بالای رحم را حس کنید (ته رحم)، به شرط آن که درست در امتداد بالای استخوان لگن، زیر شکم تان را فشار دهید و مثانه شما خالی باشد.

### درد لیگامنت حلقوی

برای بعضی خانم ها، یکی از اثرات جانبی احتمالی برای رشد رحم، همان چیزی است که ماما یا پزشک زنان به آن درد لیگامنت حلقوی

می گوید. اساساً اینها دردهای رشدی بارداری هستند که در یک یا دو طرف شکم، از هفته ۱۴ شروع به پیدایش می کنند و ممکن است در سه ماهه دوم به صورت حمله، در هر زمانی رخ دهند. دلیل این است:

رحم با باندهای نازک لیگامنتی (رباط) که از کشاله ران تا بالا، به کناره های شکم، امتداد می یابند، حفاظت شده است. در حالیکه رحم شما رشد می کند، لیگامنت های حمایت کننده کشیده و نازک می شوند تا با وزن در حال افزایش، منطبق شوند. این وزن، لیگامنت ها را می کشد و یک درد یا گرفتگی دردناک در بخش پایین شکم ایجاد می کند که اغلب هنگام تغییر ناگهانی موقعیت یا وقتی که از حالت نشسته یا دراز کشیده بلند می شوید یا سرفه می کنید، رخ می دهد.

### بهترین راه تسکین

پای تان را بالا بگذارید و در یک موقعیت راحت بمانید، این باید کشش و درد را آرام کند.

### سالم بمانید

کلید سالم ماندن، رعایت اصول بهداشتی است. زود به زود دست های تان را بشوید، نوشیدنی، غذا یا مسواک را با کسی شریک نشوید و از افراد بیمار دوری کنید. اگر فکر می کنید هر بیماری ای گرفته اید، در اولین فرصت با متخصص تان صحبت کنید، چرا که او مشکل شما را با توجه به دانستن نیازهای ویژه تان، برطرف می کند. اگر یک عفونت باکتریایی است و آنتی بیوتیک تجویز شده است (آنتی بیوتیک ها در برابر ویروس های سرماخوردگی، بی اثر هستند)، نسبت به مصرف آنها تردید نکنید. خیلی از داروها خطرناک نیستند، بهترین درمان برای فرزندان این است که زودتر بهبود یابید.



## نکات بیشتر



- ۱ عجیب نیست که الان به لطف هورمون های بارداری خال های تان گسترش یابند یا تغییر کنند. اما بهتر است که در این صورت، با یک پزشک مشورت کنید و آنها را نشان دهید.
- ۲ همزمان با سه ماهه ی دوم، انرژی شما بر می گردد. از این فرصت استفاده کنید! فعالیت های ورزشی تان را ادامه دهید تا خطر دیابت بارداری را کاهش دهید.
- ۳ در این سه ماهه، افزایش وزن تان چشمگیر خواهد بود. به احتمال زیاد در هر ماه باقیمانده از بارداری تان، ۱ کیلو و ۸۰۰ گرم اضافه وزن پیدا کنید.
- ۴ توزیع مکمل های آهن و ویتامین D و ... در مراکز درمانی دولتی برای خانم های باردار و شیرده به صورت رایگان می باشد.

## تغذیه بارداری



جنین درون بدن شما شکل می گیرد و همه ویتامین ها، مواد معدنی و کالری های مورد نیاز خود برای رشد و نمو را از طریق شما دریافت می کند. احساس فشار (علاوه بر سوزش معده) علائمی هستند که پدیدار می شوند. در هفته ۱۴ بارداری، خبر خوب این

است که بیشتر مواد مغذی که جنین شما نیاز دارد مثل ویتامین A و پروتئین را دریافت کرده چون احتمالاً در رژیم غذایی قبلی شما وجود داشته‌اند.

### ■ آهن

زمانی که حامله می‌شوید، روند خون‌سازی در بدن اهمیت زیادی پیدا می‌کند. از آنجایی که آهن به منبع تولید خون کمک می‌کند، نقش مهمی در سلامت بدن شما و منبع تغذیه‌ای جنین ایفا می‌کند. مطمئن شوید که دریافت شما از این ماده معدنی حیاتی با خوردن غذاهای حاوی آهن تامین می‌شود، غذاهایی مثل: گوشت، اردک، محصولات سویا، اسفناج، سیب زمینی (همراه با پوست) و میوه‌های خشک یا استفاده از مکمل آهن.



### ■ ویتامین C

ویتامین C برای ساخت کلاژن ضروری است، چون موجب استحکام غضروف، ماهیچه، رگ‌های خونی و استخوان‌های جنین می‌شود، همچنین این قابلیت را به بدن نوزاد می‌دهد که بافت‌های آسیب دیده را ترمیم کند. مقدار مناسب ویتامین C ارتباط مستقیمی با وزن زمان تولد دارد و خطر پارگی زودرس غشا را نیز کاهش می‌دهد. از آنجایی که ویتامین C نمی‌تواند در بدن ذخیره شود باید مطمئن باشید که به طور روزانه این ویتامین را مصرف می‌کنید. این ویتامین را می‌توان از رایج‌ترین ماده غذایی که حاوی ویتامین C است دریافت کرد یعنی آب پرتقال، البته میوه‌های خوشمزه و فراوان دیگری هم هست که حاوی این ویتامین هستند مثل: انبه، کیوی، نارنگی، لیمو شیرین، طالبی و توت فرنگی و سبزیجاتی همچون فلفل قرمز، بروکلی، خربزه و آب میوه‌ها و سبزیجات.



### ■ ویتامین D

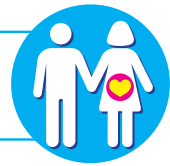
بیشترین ذخیره ویتامین D در بدن شما از طریق نور خورشید و شیر تامین می‌شود. اگر به اندازه کافی شیر نمی‌نوشید و زمان زیادی را بیرون از خانه سپری نمی‌کنید باید به دنبال منابع دیگر ویتامین D باشید، به این دلیل که این ویتامین برای حفظ سلامت دندان‌ها و ساختار استخوان‌ها بسیار ضروری است، به علاوه به جذب بهتر کلسیم کمک می‌کند و حتماً می‌دانید که در زمان بارداری به میزان زیادی کلسیم نیاز دارید. سعی کنید حتماً هر روز چند دقیقه‌ای را زیر نور خورشید باشید و یا برای مصرف مکمل D با پزشک‌تان مشورت کنید.



### ■ DHA

حذف کردن چربی و روغن یکی از قدیمی‌ترین استراتژی‌ها برای رژیم لاغری است اما فراموش نکنید که در زمان بارداری شما نیاز به تلاش برای کاهش وزن ندارید، علاوه بر این جنین به برخی چربی‌ها احتیاج دارد بویژه چربی‌های ضروری، همانند اسید چرب امگا ۳. DHA یکی از چربی‌های ضروری از مجموعه امگا ۳ می‌باشد و جزء اصلی مغز انسان و شبکه چشم می‌باشد. رشد مغز و چشم جنین به طور روزانه نیازمند دریافت میزان مناسب و کافی DHA می‌باشد. DHA در ماهی‌های روغنی مثل قزل‌آلا، ماهی کولی، کیلکا، ساردین، سالمون وحشی و تخم‌مرغ وجود دارد.





## توصیه‌هایی برای پدران

نتایج مطالعات جدید به وضوح نشان داده است که وجود ماهی در رژیم غذایی زنان باردار با افزایش هوش فرزند ارتباط دارد. محققان در این بررسی‌ها به طور خاص رژیم غذایی زنان را در ۳ ماهه دوم و سوم بارداری که مهم‌ترین زمان رشد مغز جنین است، بررسی و مشاهده کردند، فرزندان زنانی که در این زمان ماهی مصرف کرده‌اند، نتایج بهتری در آزمایش‌های هوش و سنجش بینایی به دست آورده‌اند. در مطالعه دیگری با بررسی بیش از ۹ هزار مادر باردار و فرزند آنها پس از تولد نشان داده شد مادرانی که سطح امگا ۳ خون آنها هنگام بارداری از حد معینی پایین‌تر بود، صاحب کودکانی با ضریب هوشی پایین شدند که در توانایی‌های شناختی، حرکتی و عملکردی آنها نیز نسبت به همسالانشان ضعیف‌تر بود.

محققان ضمن تاکید بر فواید ماهی، خطر آلودگی جیوه را نیز در نظر گرفته‌اند. جیوه به عنوان سم سیستم عصبی شناخته شده است. تجمع بیش از حد جیوه در بدن عملکرد سیستم عصبی را مختل می‌کند و باعث بروز اختلال‌های شنوایی، لرزش عضلات، بی‌حسی عمومی و تغییرات متابولیسم می‌شود. دردهای مفصلی و ماهیچه‌ای و افزایش خطر حمله قلبی نیز از عوارض تجمع بیش از حد جیوه در بدن است. وقتی پیشنهاد محدود کردن مصرف ماهی مطرح شد، مصرف این ماده غذایی در زنان باردار کاهش پیدا کرد. جیوه از طریق خون مادر وارد بدن جنین می‌شود و اگر مقدار آن بیش از حد مجاز باشد، می‌تواند خطرهایی داشته باشد. توصیه فعلی این است که زنان باردار دریافت جیوه را محدود کنند و ماهی‌هایی که مقدار جیوه زیادی دارند را مصرف نکنند.

این مطالعه‌ها تاکید می‌کنند مصرف بیشتر از ۳۴۰ گرم ماهی در هفته ممکن است فواید آن را از بین ببرد. غذاهای دریایی با اینکه سرشار از پروتئین‌اند، چربی اشباع شده کمتری دارند و حاوی مواد مغذی بسیاری هستند اما برای اطمینان بهتر است بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته مصرف نشوند. پژوهشگران توصیه می‌کنند زنانی که قصد باردار شدن دارند، زنان باردار و مادران شیرده برای به حداقل رساندن مقدار جیوه دریافتی از مصرف ماهی‌هایی که مقدار جیوه در آنها زیاد است، خودداری کنند اما در هفته حدود ۳۴۰ گرم از سایر انواع ماهی مصرف کنند.



### نکته ۱

ماهی‌های بزرگ دارای میزان جیوه بیشتری هستند، چون این ماهیان دارای طول عمر زیادی بوده و این سبب ازدیاد جیوه در بدن آنها می‌شود. آنها در طول زندگی زمان بیشتری برای جذب جیوه در سطوح بالاتری را دارند.

### نکته ۲

ماهیانی که کمترین میزان جیوه را دارند عبارتند از: شاه‌میگو، شاه‌ماهی، کفال، ماهی آزاد، ساردین، کلیکا، میگو، ماهی مرکب، تیلاپیا، قزل‌آلا، ماهی سفید، سالمون... که همگی سرشار از امگا ۳ هستند و برای بارداری بیخطرند. ماهی را با مواد اولیه اسیدی مثل آلیمو ترکیب کنید.

### کیلیکا بخورید

ارزش تغذیه‌ای این ماهی در برخی موارد بیشتر از ماهی‌های بزرگ جثه است و ماهی کیلیکا به دلیل آن که به همراه استخوان مصرف می‌شود، غنی از کلسیم و فسفر است. کیلیکا به جهت پرچرب بودن کالری بالایی دارد و میزان ویتامین‌های محلول در چربی آن مانند A, D, E و K بیشتر از ویتامین‌های محلول در آب است. گوشت این ماهی کمی تیره و در مقایسه با ماهی‌های سفید از نظر ویتامین B غنی‌تر است.