

# هفته ۱۹

این هفته اتفاق دیگری هم رخ می‌دهد

جنین صاحب لایه پوششی، پنبه مانند می‌شود. الآن ماده‌ای حفاظتی به نام ورنیکس کیسوزا (ورنیکس واژه لاتین وارنیش است، کیسوزا هم معادل پنبه است) پوست جنین شما را می‌پوشاند.

چربی و سفید است و از لنیوگو (موی کرک مانند)، چربی غدد بدن بچه و سلول‌های مرده پوست تشکیل شده است. این پنبه و اکس مانند شاید چندان اشتها آور یا جذاب نباشد ولی به دلیل خوبی اینجاست: ورنیکس از پوست حساس بچه در برابر مایع آمنیوتیک اطراف محافظت می‌کند. بدون آن، بچه موقع تولد خیلی چروکیده به نظر می‌آید. موقع تولد که نزدیک می‌شود، ورنیکس می‌ریزد، گرچه بعضی بچه‌ها به ویژه آنها که زود به دنیا می‌آیند، موقع تولد هنوز با ورنیکس پوشیده شده‌اند.

## وضعیت جنین



نوزاد شما این هفته ۱۵/۲ سانتی متر طول دارد و ۲۲۶/۷ گرم وزنش است،

جنین شما وارد یک جهش رشدی کوچک شده و سایشش به اندازه یک انبه بزرگ است. کوچولوی شما قادر است در هفته ۱۹ بارداری حرکاتی را بصورت رقص انجام دهد. بازوها و پاها سرانجام متناسب شده‌اند. نورون‌ها بین مغز و عضلات، متصل شده‌اند و غضروف‌های بدن در حال تبدیل به استخوان هستند.

تمام این رشدها دست به دست هم می‌دهند تا به فرزند شما توانایی کنترل بیشتر بر دست و پاهایش را بدهند که این، تمام لگدها، کش و قوس‌ها را که احتمالا از الآن به بعد حس می‌کنید، توجیه می‌کند!

## وضعیت بدن شما



### گرفتگی پا

گرفتگی پاها، اسپاسم‌های دردناکی که بالا تا پایین ساق پاهای تان را در بر می‌گیرند، در سه ماهه ی دوم و سوم بسیار طبیعی هستند. گرچه این گرفتگی‌ها می‌تواند در طول روز رخ دهند ولی بیشتر هنگام شب متوجه آنها می‌شوید.

هیچ کس علت قطعی این اسپاسم‌ها را نمی‌داند اما می‌تواند به این خاطر باشد که عضلات پای شما از حمل این بار اضافه ی بارداری، خسته شده‌اند. همچنین، رگ‌هایی که خون را به پا می‌برند، یا خون را از پا به قلب بر می‌گردانند، به علت رشد مدام رحم، فشرده می‌شوند، در نتیجه ایجاد درد می‌کنند. همچنین گمان می‌رود که گرفتگی پا مربوط به رژیم غذایی باشد، گرچه این هنوز با تحقیقات ثابت نشده است. دلیل هرچه که باشد، وقتی که گرفتگی پا رخ می‌دهد، لازم است که سریعاً بهبودش دهید، به ویژه اگر بین شما و خواب خوب شب شما قرار گرفته باشد.

### یک راهکار سریع

پای تان را راست کنید و قوزک پا و انگشتان تان را به آرامی به عقب به سمت ساق پای تان برگردانید.



## حس کردن لگدهای بچه



اولین لگدهای کوچک ممکن است به روش‌های مختلفی حس شوند، بین هفته‌های ۱۸ تا ۲۲ ممکن است، فقط یک لرزش را حس کنید. هرچه لاغرتر باشید، احتمال اینکه زودتر حرکات را حس کنید، بیشتر است، بخشی از این به عضلات تان برمی‌گردد، هرچه عضلات رحم سست‌تر باشند، حس کردن ضربه‌ها راحت‌تر است. به همین خاطر است که زنان در بارداری دوم، زودتر لگدها را حس می‌کنند.

بخشی از این حس کردن لگدها، به وضعیت بچه مربوط است. وقتی ضربات بچه به سمت داخل بدن تان باشد، درک کردن حرکات سخت‌تر است. همچنین، تاریخ تعیین شده اشتباه هم می‌تواند شما را به شک بیاندازد که آیا اولین لگد مهم فرزندان بوده یا نه. نگران نباشید، وقتی بچه شروع به لذت بردن از این مهارتش کند، حرکات واقعی او را با هیچ چیزی اشتباه نمی‌گیرید. به زودی او به اندازه کافی بزرگ می‌شود تا یک مشت واقعی بزند.

## نکات بیشتر



- ۱ در طول سه ماهه‌ی دوم احتمال ابتلا به عفونت قارچی بیشتر از هر زمان دیگری است. در طول بارداری کنترل آن سخت است، پس، از پزشک تان راجع به درمان آن بپرسید.
- ۲ آب به اندازه هر ماده غذایی اهمیت دارد. آب دارای مزیت‌های زیادی برای شما و جنین است مثل ساخت سلول‌های جدید، رساندن مواد مغذی، سم زدایی و ... آب معده را پر نگه می‌دارد، بنابراین تمایل کمتری به خوردن تنقلات نشان می‌دهید و به برطرف شدن یبوست نیز کمک می‌کند.
- ۳ یک نوشیدنی خوشمزه: انجیر خشک را اول خوب شسته، درون یک ظرف بریزید، درون ظرف را پر از آب کنید و به مدت یک شبانه روز آن را در یخچال قرار دهید. این عمل باعث می‌شود انجیرها نرم شوند و آب درون ظرف خاصیت و طعم انجیر را به خود بگیرد. این شربت خوشمزه برای تهوع و یبوست در دوران بارداری بسیار مفید است.

## تغذیه بارداری



### درمان‌های گیاهی، مکمل‌ها و دمنوش‌های دوران بارداری

تقویت حافظه، خواب عمیق و راحت، خوش اخلاقی، بهبود سیستم ایمنی در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا، اینها مواردی است که ممکن است هر زن بارداری را درگیر کند: مکمل‌های گیاهی اغواکننده‌ترین وعده‌ها را به شما می‌دهند به خصوص زمانی که در حاملگی هستید و استفاده داروهای شیمیایی و انرژی‌زا برای شما ضرر دارد.

آیا واقعا مصرف مقداری جینسنینگ برای تقویت حافظه تان، ضرر دارد؟ یا یک ملاتونین برای تضمین اینکه مثل یک بچه راحت



بخوابید؟ و یا مصرف اکیناسه (نوعی آنتی بیوتیک گیاهی) به منظور دفع میکروب‌ها چون عصر آن روز در مهمانی چندبار عطسه کردید، ضرر دارد؟

با اینکه روی ظرف تمام این محصولات عبارت (کاملاً گیاهی) درج شده و از فروشگاه معتبر خریداری کرده اید اما حقیقت این است که این موارد به شما آسیب می‌رساند به خصوص الان که در هفته ۱۹ بارداری هستید، با مصرف این داروها جنین هم از آنها مصرف خواهد کرد. عبارت کاملاً گیاهی یا طبیعی دلالت بر بی خطر بودن این محصولات نیست و نمی‌توان به فروشگاه‌ها اعتماد کرد. داروهای گیاهی بطور قطع، آزمایش و تایید نشده‌اند و تحت آزمایش‌های بالینی قرار نگرفته‌اند، به این معنی که ممکن است، ایمنی آن‌ها مجهول و نامشخص باشد. حتی داروی گیاهی که از دیگران شنیده اید برای بارداری مناسب است، ممکن است برای شما طی این ۹ ماه از هر جهت خطرناک باشد.

در حالت عادی برای مصرف این داروهای گیاهی باید احتیاط کرد و در زمان بارداری این احتیاط باید دو چندان شود. بهتر است هیچگونه داروی گیاهی مصرف نکنید حتی آنهایی که قبلاً آزادانه مصرف می‌کردید، مگر اینکه توسط پزشک تجویز شده باشند. اگر می‌خواهید طی بارداری مثل یک خانم طبیعی باشید درمان‌های طبیعی دیگری را انتخاب کنید که شامل موارد خوراکی نباشد مثل: ماساژدرمانی، طب سوزنی، مدیتیشن و ...

### دمنوش‌های گیاهی توصیه شده

چای معمولی یا معطر سیاه، سبز و سفید مصرف کنید. در حاملگی مصرف به اندازه بابونه در نیز اشکالی ندارد. همچنین می‌توانید چای بدون کافئین خود را با پوست پرتقال یا لیمو، تکه‌های میوه (سیب، آناناس، گلابی)، دارچین یا میخک ترکیب کنید. از زنجبیل و عسل و لیمو ترش هم غافل نشوید.

چای سبز نیز در دوران بارداری در حد اعتدال ضرری ندارد اما یادتان باشد مقدار زیادی کافئین دارد البته کافئین آن از قهوه کمتر است. هرگز از گیاهان خودرویی که در باغچه خانه تان است دم نکنید مگر اینکه دقیقاً بدانید چیست و اینکه خطری نداشته باشد. به طور کلی، اگر می‌خواهید بهتر بخوابید، انرژی بیشتری داشته باشید، از سرماخوردگی مصون بمانید یا سوزش سر معده تان کمتر شود، درمان‌های طبیعی را در پیش بگیرید و روندی سالم که مطابق با رژیم غذایی بارداری شماست را دنبال کنید.

### دمنوش‌های مفید در دوران بارداری

#### ■ دمنوش نعناع

از نعناع تازه یا خشک شده به عنوان دمنوش می‌توانید استفاده کنید، همانند دم کردن چایی دمنوش را آماده کنید. بعد از جوش آمدن، آب بر روی قوری حاوی نعناع ریخته و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد. نعناع حالت تهوع صبحگاهی و سوزش سردل را برطرف می‌کند. در ماه‌های اولیه بیشتر پزشکان مصرف این دمنوش را برای مقابله با حالت تهوع صبحگاهی توصیه می‌کنند. البته نعناع قابض است و در مصرف آن اعتدال باید رعایت شود.

#### ■ دمنوش بابونه و بهار نارنج

بهترین دم نوش برای این دوران برای مادرانی که احساس اضطراب و استرس بیشتری دارند و نیاز به آرامش دارند، دمنوش بابونه و بهار نارنج است. بابونه و بهار نارنج را مخلوط کنید و مثل چای دم کرده و میل نمایید. این دمنوش، ضد استرس و آرامبخش می‌باشد. همچنین بابونه با بی‌خوابی مقابله می‌کند. مصرف آن قبل از خواب علاوه بر ایجاد خواب، باعث آرامش هم می‌شود





## توصیه هایی برای پدران

نیمه راه بارداری همسرتان یک نقطه عطف بسیار بزرگ است، خب چرا نیمه دوم بسیار طولانی تر به نظر می‌رسد؟ قسمتی از این قضیه ممکن است به دلیل این باشد که شما بخش عمده‌ای از سه ماهه ی اول را در نابوری بسر بردید (پیش از آنکه نشانه‌های بارداری کاملاً خود را نشان دهند). هم اکنون نشانه‌های واقعی بارداری همسرتان کاملاً نمایان شده است و این روند همچنان ادامه خواهد داشت. این میانه راه که جذاب هم هست را با یک شام به یاد ماندنی کنید (یا اگر خیلی سرمست از پدر شدن هستید، با یک کادو). یک نفس عمیق بکشید و از شرایط جدید احساس رضایت و خرسندی داشته باشید. هنوز راه زیادی باقی مانده است.

### مسافرت کوچک



به خارج از شهر بروید. یا به هر جای دیگری. هر جایی که خانه نباشد. یک مسافرت کوچک ایده خوبی برای این ماه است. چه یک مسافرت ساده و کم خرج و چه یک مسافرت پرخرج و گران. چیزی که هر دوی شما به آن نیاز دارید، استراحت و تفریح است. سریعاً برنامه‌های تان را بریزید، مسافرت هوایی ممکن است در سه ماهه سوم بارداری محدود شود و حتی مسافرت‌های جاده‌ای نیز برای تان سخت‌تر شود (کمر همسرتان درد می‌کند و او به ندرت می‌تواند بدون داشتن یک استراحت کوتاه در میانه راه، طول اتاق را طی کند). الان زمان مناسبی برای مسافرت‌های طولانی نیست. قدر این زمان را بدانید.