

هفته ۲۰

وضعیت جنین



شکم تان سنگین تر شده است

قهرمان کوچک شما حدود ۲۸۳/۵ گرم وزن و قدی حدود ۱۶/۵ سانتی متر دارد. گرچه فرزندتان قطعاً دارد بزرگ تر می شود اما نگران نباشید، هنوز آنجا فضای زیادی برای رشدش وجود دارد که به او اجازه چرخیدن و پیچیدن می دهد.

کنجکاو شده اید که این شکمی که به ابعاد هندوانه رسیده، دختر یا پسر را حمل می کند؟ الان شانس آن را دارید که یک نگاه یواشکی به این ماجرا بیاندازید! گرچه ناحیه تناسلی جنین پسر یا دختر، هنوز جای رشد دارد، می توانید با سونوگرافی سه ماهه دوم که بین هفته ۱۸ تا ۲۲ برنامه ریزی شده است، جنسیت فرزندتان را بفهمید. این آزمایش منظم به متخصصان این امکان را می دهد که ببیند اوضاع آن داخل چطور است. اگر جنینی که حمل می کنید دختر است، این هفته رحمش کاملاً شکل گرفته است و کانال واژینالش رشد را شروع کرده. همچنین دخترتان اکنون تخمک های اولیه اش را در تخمدان های بسیار کوچکش دارد، هفت میلیون از آنها و وقتی به دنیا بیاید، این تعداد به دو میلیون کاهش می یابد. اگر جنین تان پسر است، بیضه هایش این هفته شروع به پایین آمدن کرده اند، گرچه هنوز در شکم قرار دارند اما منتظر کیسه بیضه اند تا رشدش کامل شود و بتوانند در آن قرار گیرند.



وضعیت بدن شما



رشد مو و ناخن

حالا که در میانه بارداری تان هستید، ممکن است توجه کرده باشید که ناخن های تان محکم تر شده اند و موهای تان در تمام سطح بدن تان، زودتر از همیشه رشد می کنند و به نظر قطورتر و توپرت تر می آیند. می توانید دوباره ممنون هورمون های بارداری و افزایش جریان خون باشید که مواد مغذی بیشتری به سلول های مو و ناخن تان می رسانند. اگر ناخن های تان هم بلنداند، ممکن است خشک و شکننده بشوند، مسلماً بخاطر تغییرات هورمون های بارداری است.

اشتهای شما برمی گردد

بعد از هفته ها تهوع و عدم تحمل غذا که پشت سر گذاشته اید، احتمالاً کاملاً آماده اید تا زمان هایی که برای خوردن از دست داده اید را جبران کنید. ولی قبل از آن که موقع نهار، به کاوش کمد برای یافتن تمام خوردنی ها بپردازید، اطمینان ایجاد کنید که بچه در زمانی که بیشترین نیاز را دارد، منبع کافی از کالری ها را دریافت می کند. در حقیقت، تحقیقات نشان داده مادرانی که در روز حداقل پنج یا شش وعده ی غذایی کوچک و خوراکی های مختصر می خورند بارداری سالم تری را در پیش خواهند داشت. پس، موقعی که گرسنگی های بارداری فشار می آورد، با همان غذایی که قبلاً خورده اید، ادامه بدهید.

آجیل در بارداری (مغزها)

مغزها سرشار از مواد معدنی هستند مثل مس، منگنز، منیزیم، سلنیوم، روی، پتاسیم و حتی کلسیم و ویتامین E و به راحتی قابل حمل هستند. گرچه چربی بالایی دارند اما برای شما مفید هستند. پس به طور کلی آجیل و مغز بخورید. اگر به سرعت وزن تان بالا رفت، مقدار کمتری بخورید، اما اگر وزن تان خیلی افزایش پیدا نکرد، با توجه به میزان مجاز کالری مصرفی در دوران بارداری مصرف آجیل را ادامه دهید.



نکته

آجیل و مغزها ماده غذایی بسیار مقوی و تطبیق پذیرند، با هر چیزی می‌توانید آنها را ترکیب کنید: سالاد، پاستا، گوشت و غذاهای پخته شده. می‌توانید با همه این مغزهای مفید و خوشمزه، یک غذای کاملاً ایرانی به اسم آجیل پلو درست کنید. در اینجا یکی از مواد غذایی را که خوردنش در ۳ ماهه دوم بارداری بسیار مفید است به شما معرفی می‌کنیم، بادام است، هر آنچه قرصهای مکمل اسیدفولیک برای پیشگیری از بروز نواقص نوزادی به شما می‌دهند، بادام به طور طبیعی در خود دارد.

در این دوران خوردن روزی ۲۰ عدد مغز بادام به مادران توصیه می‌شود. خوردن بادام خام بهتر از بادام بوداده است ولی اگر بادام بو داده می‌خرید از تازه بودن آن مطمئن شوید. می‌توانید بادام را همیشه همراه داشته باشید و هنگام گرسنگی آن را به عنوان یک میان وعده مصرف کنید.

نکات بیشتر



- ۱ اولین بارداری تان است؟ به زودی شروع به حس کردن اولین حرکات فرزندتان می‌کنید. آگاه باشید: ممکن است تصور کنید این حرکات ریز، پروانه هستند، گازاند یا شاید هم بنظر تان بیاید که غرغر کردن شکم تان است!
- ۲ اگر نمی‌خواهید فهمیدن جنسیت بچه تا روز تولدش طول بکشد، الان وقتش است که دکتر یا متخصص سونوگرافی تان این خبر را به شما بدهد.
- ۳ در زمان پیاده‌روی روزانه خود چند قطره آب لیموترش تازه و یک قاشق مربا خوری عسل را در بطری آب معدنی همراه خودتان، بریزید. آبلیمو و آب نارنج تازه، حاوی ویتامین C فراوان هستند و جذب آهن را افزایش می‌دهند.

تغذیه بارداری



نفخ و گاز معده در بارداری

در زمان بارداری چه عواملی موجب نفخ و گاز معده می‌شود و یک زن باردار چه کارهایی برای رفع آن می‌تواند انجام دهد. در فرهنگ لغت، نفخ کردن به معنی باد کردن و متورم شدن در مایعات یا گاز است به همین دلیل شما حس یک بالن را دارید که موجب ناراحتی است و این تازه یکی از رایج ترین و کم اهمیت ترین علائم بارداری است که اولین علایم آن حدود هفته ۱۱ شروع می‌شود و تا زمان زایمان ادامه دارد.

دلایل ایجاد این حالت ها چیست؟

به محض اینکه آزمایش بارداری تان مثبت می‌شود به نظر می‌رسد که شلوار جین تان تنگ شده است، شما باید از هورمون پروژسترون برای این حالت پف قدردان باشید. در حالی که این هورمون برای حفظ سلامت در دوران بارداری بسیار ضروری است اما سه پیامد هم دارد: نفخ، آروغ و باد معده. دلایلش را می‌خواهید بدانید؟



پروژسترون باعث می شود بافت نرم ماهیچه‌ها در بدن شما (که شامل دستگاه گوارش هم می شود) شل و رها شود. قسمت خوب ماجرا این است عمل هضم آهسته تر می شود و به مواد غذایی که می خورید فرصت بیشتری داده می شود که وارد جریان خون شوند و به جنین برسند اما قسمت نچندان خوب این است که هضم آرام تر موجب نفخ می شود، به علاوه فضای گسترش یافته رحم فشار بیشتری به مقعد وارد می کند که در ماهیچه های کنترل کننده اختلال ایجاد می کند و منجر به خارج شدن باد می شود.

آنچه لازم است بدانید

غذا خوردن بیشتر در این دوران و بزرگ تر شدن رحم باعث می شود به معده و روده فشار وارد شود. این ناراحتی از سوی فرزند شماست اما او ناخواسته باعث این مشکلات می شود.

راه حل هایی برای رفع این مشکلات

۱ آب بنوشید



مقدار زیادی آب بنوشید تا غذاها در سیستم بدن تان در حرکت باشند و در نتیجه از یبوست جلوگیری شود چون یبوست، نفخ را تشدید می کند.

۲ غذاهای فیبردار مصرف کنید

سبزیجات برگ سبز، غلات سبوس دار، حبوبات و میوه ها. البته مصرف بیش از اندازه فیبر نیز می تواند باعث گاز معده شود. اگر برای اولین بار است که می خواهید غذاهای فیبردار بخورید، مصرف آن را به آهستگی شروع کنید.

۳ وعده های غذایی کوچکتر میل کنید

هرچه غذای بیشتری بخورید، گاز بیشتری تولید می شود. اگر برنامه غذایی خود را به ۶ وعده غذایی کوچک تقسیم کنید یا ۳ بار غذای اصلی را میل کنید و دو یا سه مرتبه هم میان وعده های سالم بخورید، نه تنها میزان مواد مغذی در بدن تثبیت می شود و جنین بهتر تغذیه می شود بلکه از پر شدن بیش از حد معده و هضم سنگین جلوگیری می شود و پریاد بودن معده نیز کنترل می شود.

۴ به آرامی غذا بخورید

اگر همیشه عادت داشتید که ناهارتان را در ۵ دقیقه میل کنید و با این کار مقدار زیادی هوا نیز وارد معده تان می کردید، این هوا در بدن به صورت گازهایی دردناک می شود، البته این درد فقط برای شماست نه جنین. بنابراین بهتر است غذای خود را در آرامش و به آهستگی بخورید، نه تنها ناراحتی شما از بین می رود بلکه آرامشی که لایقش هستید را بدست می آورید.

۵ سعی کنید آرامش داشته باشید

غذا خوردن عصبی همراه با استرس، منجر به قورت دادن مقداری هوا می شود. قبل و حین غذا خوردن چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید و به خاطر داشته باشید که وقت ناهار به این معنی است که واقعا قصد دارید با خیال راحت غذا بخورید.





توصیه هایی برای پدران

۲۰ هفته گذشته است. هیجان شما ممکن است در چند هفته ی گذشته کم شده باشد ولی احتمالاً دوباره به اوج خود خواهد رسید: در ۲۰ هفتگی بارداری، همسرتان به نقطه ی میانه ی راه رسیده و این یک دلیل عالی برای برگزاری یک مهمانی دونفره است. برای همسرتان گل بخرید، برای او غذای مورد علاقه اش را بپزید، به او بگویید که او زیباست و دوستش دارید. بعداً هم به او یک ماساژ درست و حسابی و پر احساس بدهید.

به خرید بروید

همسرتان را برای خریدن لوازم نگهداری بچه و یا سیسمونی به تنهایی به مرکز خرید نفرستید. شما ممکن است درباره ی بعضی چیزها مانند پرده ها، کاغذ دیواری ها یا چیزهایی از این دست فکر نکنید اما یک نوزاد به لوازم زیادی ورای این موارد نیاز دارد. شما و همسرتان مانند یک تیم دونفره هستید و می بایستی هر دوی تان از لوازم موردنیاز بچه آگاه باشید. یک برگه شامل همه ی لوازم موجود برای یک بچه تهیه کنید و با همسرتان تصمیم بگیرید که به کدام یک از آن ها نیاز دارید.

خرید مواد غذایی

بردن همسرتان به مراکز خرید ممکن است کار خوبی باشد زیرا که او می تواند مواد غذایی مورد نیاز خود را انتخاب کند و شما نیز در حمل کیسه های خرید به او کمک می کنید. همسرتان از این که او را مجبور نکرده اید که کیسه های سنگین خرید را کشان کشان تا خانه بیاورد، قدرتان شما خواهد بود.

