

هفته ۲۲

وضعیت جنین



بچه، مژه و ابرو دارد

در هفته ۲۲ بارداری، فرزندتان (که الان اندازه یک عروسک کوچک است) سرانجام مرز نیم کیلو را رد کرده است (۴۵۳،۵). یعنی چقدر سنگین؟ دفعه بعد که به فروشگاه رفتید، یک بسته شکر، تقریباً نیم کیلویی را در دست بگیرید.

ابروها و مژه‌های عروسک کوچک‌تان هم به خوبی شکل گرفته اند، حتی موی بیشتری هم روی سر کوچک و بامزه اش در حال جوانه زدن است. احتمالاً اگر می‌توانستید کوچولوی‌تان را از نزدیک و بصورت رنگی ببینید، شگفت زده می‌شدید! مو در این مرحله از رشد جنینی هیچ پیگمنتی ندارد، یعنی سفید روشن است.



توانایی‌های گرفتن با دست

این هفته، کوچولوی عزیزتان با رشد حس لامسه، دنیا را بیشتر حس می‌کند. در حقیقت، توانایی گرفتن در او تقریباً کامل شده و چون هیچ چیزی در رحم نیست که او با دستانش بگیرد، ممکن است گاهی بند ناف را محکم بگیرد (نگران نباشید، به قدر کافی سفت هست که آسیب نبیند). حس بینایی هم دارد کامل‌تر می‌شود. جنین شما اکنون می‌تواند خیلی بهتر از قبل تاریکی و روشنایی را درک کند (حتی با آن پلک‌های کاملاً بسته). ولی به یاد داشته باشید، مگر مواقعی که چراغ قوه به شکم‌تان بتاباند (که البته می‌توانید این کار را نکنید)، اغلب درون شکم‌تان جای دنج و تاریکی برای بچه است. بچه همچنین می‌تواند صدای شما، ضربان قلب‌تان، قاروقور شکم‌تان و صدای گردش خون بدن‌تان را بشنود.

وضعیت بدن شما



رشد پا

در هفته ۲۲ بارداری، رحم‌تان حدوداً ۲/۵ سانتی‌متر بالاتر از ناقتان است. رحم با جست و خیزها و جهش‌های بچه بزرگ می‌شود. ولی رحم‌تان تنها چیزی نیست که این روزها بزرگ می‌شود. آیا به پایین، به پاهای‌تان، نگاه کرده‌اید؟ اگر مثل بیشتر مادران باردار باشید، متوجه می‌شوید که پاها هم رشد می‌کنند. گرچه بعضی افزایش‌ها در سایز پا می‌تواند به ورم بارداری نسبت داده شود ولی دلیل دیگری هم برای افزایش سایز در بارداری وجود دارد. ریلکسین را به خاطر دارید، همان هورمون بارداری که لیگامنت‌ها و مفصل‌های اطراف لگن‌تان را شل می‌کند تا بچه بتواند آنجا جای گیرد (احتمالاً همان هورمونی که شما را در طول بارداری به شدت بدترکیب می‌کند). خوب، فرقی بین لیگامنت‌هایی که می‌خواهید شل شوند (مثل همان‌هایی که مال لگن‌اند) و آنهایی که ترجیح می‌دهید سر جای‌شان باقی بمانند (مثل آنهایی که روی پای‌تان هستند)، قائل نمی‌شود.



نتیجه



وقتی که لیگامنت‌های پا شل شوند، استخوان‌های زیر آنها تمایل به فاصله یافتن پیدا می‌کنند که در نتیجه برای بیشتر خانم‌ها نیم یا یک سایز کامل، سایز پا افزایش می‌یابد. بطور ناگهانی و آزاردهنده ای کفش‌ها به نظر تنگ می‌آیند. اگر می‌خواهید به فروشگاه بروید تا یک جفت کفش جدید بخرید، آن کفش‌هایی را بخرید که راحت و جادار هستند (از پاشنه‌های میخی اجتناب کنید، چون به قدر کافی، با حفظ تعادل تان با این شکم در حال جلو آمدن، مشکل خواهید داشت).

نکات بیشتر



- ۱ رحم تان تمرین زایمان می‌کند؟ اگر در شکم تان احساس فشاری غیرطبیعی و بدون درد داشتید. این‌ها برکستون هیک‌ها (Braxton Hicks) هستند که خطرناک نیستند و نشان می‌دهند تمرین‌های اولیه‌ی زایمان آغاز شده است.
- ۲ در خطر زایمان زودرس هستید؟ دکتر ممکن است فیبرونکتین جنینی را آزمایش کند، پروتئینی که به کیسه آمنیوتیک رحم می‌چسبد. اگر این خطر هست، احتمالاً دارو می‌گیرید تا از مشکلات پیشگیری شود.
- ۳ اگر گرفتگی‌های ناگهانی پا یا بی‌قرار دارید، ممکن است دچار کمبود پتاسیم شده باشید. غذاهای غنی از پتاسیم مثل لوبیا سفید، ماست و موز به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

تغذیه بارداری



افزایش بیش از حد وزن در بارداری

اگر متوجه شدید که طی بارداری بیش از اندازه افراط و ناپرهیزی کرده‌اید، نگران نباشید، بیشتر خانم‌ها این تجربه را دارند. وقتی در پایان سه ماهه اول روی وزنه روید و ببینید که وزن تان دوبرابر شده، این یعنی بیشتر از وزنی که برای بارداری توصیه شده است. گاهی اوقات به این دلیل است که به اندازه دو نفر غذا می‌خورید و گاهی به خاطر این است که برای رفع حالت تهوع مواد پر کالری می‌خورید. این اضافه وزن زمانی جدی می‌شود که بیش از حد استاندارد توصیه شده باشد.

برخی از خطرات این وضعیت شامل موارد زیر است:

■ افزایش ناراحتی

بارداری موضوع راحتی نیست و این ناراحتی‌ها با افزایش وزن دوچندان می‌شود.

■ فشارخون بالا

داشتن فشارخون بالا در سه ماهه دوم بارداری در زمان زایمان منجر به مشکلاتی می‌شود.

■ پره اکلامپسی (فشار خون بالا)

فشار خون بالا منجر به مشکلاتی برای کلیه و کبد می‌شود. همچنین خطر محدودیت



رشد داخل رحمی، جدا شدن زودرس جفت و دیگر مشکلات را افزایش می‌دهد.

■ دیابت بارداری

چاق بودن یا افزایش بیش از حد وزن طی بارداری شما را در معرض خطر دیابت بارداری قرار می‌دهد و ممکن است در آینده احتمال دیابت نوع ۲ را در شما افزایش دهد.

■ بزرگ بودن جنین

هر چه شما سنگین تر باشید احتمال بیشتری هست که بچه بزرگ‌تر شود (ماکروزومی: بزرگی بیش از حد معمول) و یا منجر به این می‌شود که هنگام زایمان طبیعی نیاز به استفاده از پنس و وکیوم پیش آید. ممکن است حتی احتمال سزارین افزایش یابد (که پس از سزارین سختی‌های ترمیم و بهبود وجود دارد).

■ زایمان زودرس



هر چقدر BMI بالاتر باشد احتمال اینکه بچه زودتر به دنیا بیاید بیشتر می‌شود که این موضوع خطرات بیشتری برای جنین را به همراه خواهد داشت، از جمله: مشکلات تنفسی، مشکلات شیر خوردن و مسائلی مربوط به رشد و یادگیری که در آینده مشخص می‌شود.

■ چاقی و مشکلات همیشگی مربوط به سلامتی

اگر بیش از حد اضافه وزن داشته باشید، پس از زایمان برای کاهش وزن باید زمان طولانی‌تری صرف کنید این در صورتی است که طبق راهکارهای اضافه وزن بارداری پیش نروید. علاوه بر این زنانی که بیش از اندازه چاق می‌شوند و ظرف ۶ ماه پس از بارداری این اضافه وزن را از بین نمی‌برند، طی ۱۰ سال آینده در معرض خطر جدی قرار می‌گیرند که می‌تواند منجر به فشارخون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی شود.

هشدار: اگر در سه ماه دوم بارداری در هر هفته بیش از ۶ کیلو وزن اضافه کنید، مخصوصاً اگر به نظر برسد به زیاد خوردن یا دریافت بیش از حد سدیم مربوط نباشد، باید با پزشک مشورت کنید.

■ قرار گرفتن در مسیر صحیح

در این زمینه با پزشک و متخصص تغذیه خود همکاری کنید و طبق برنامه غذا بخورید. چند راه‌حل کوچک برای این کار پیشنهاد می‌دهیم:

■ غذاهای بدون کالری را قطع کنید

تاکید بر مواد غذایی بدون کالری است، چون شما هنوز به غذاهایی با کالری مناسب برای تغذیه بچه احتیاج دارید. وزن کم کردن ایده خوبی نیست مخصوصاً که باردار هم باشید، اصلاً خوب نیست اما می‌توانید میزان افزایش وزن را کمتر کنید. خوراکی‌های ساده، مغزی و کم کالری می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

■ بدن خود را غنی از مواد مغذی کنید

با خوردن مواد غذایی سالم و به مقدار مناسب و طبق رژیم غذایی بارداری پیش روید. مراقب حجم غذایی که می‌خورید باشید. ممکن است

مقدار غذایی که در رژیم برای شما در نظر گرفته شده کم‌تر از چیزی باشد که فکر می‌کنید.

■ روی مواد غذایی موثر تمرکز کنید

غذاهایی را انتخاب کنید که بتوانید در مقدار زیاد، بخورید (هم سیر شوید هم سیر بمانید) اما کالری بالا نداشته باشد: سبزیجات تازه برگ سبز و میوه‌ها به خصوص میوه‌های آبدارتر مثل خربزه، ماهی، گوشت مرغ و گوشت قرمز بدون چربی و بلغور جو. آب فراوان بنوشید علاوه بر آب میوه و نوشیدنی‌های دیگر.

■ چربی‌های سالم مصرف کنید

برخی چربی‌ها لازم هستند و برای دوران بارداری ضروری‌اند اما مصرف بیش از اندازه آنها باعث انباشتگی کالری می‌شود. پس نان را بدون کره بخورید، آبگوشت را حتما همراه با پیاز و سبزی خوردن مصرف کنید و غذاهای سرخ کردنی را به حداقل برسانید. در کنار غذا سالاد بخورید اما سس نخورید، بجای آن از دستور زیر استفاده کنید:

■ سس سالاد

مواد لازم:

دو قاشق غذاخوری ماست چکیده، پنچ قاشق غذاخوری ماست معمولی، پودر سیر یا سیر رنده شده، فلفل سیاه، نمک، پودر نعنا یا پونه خشک، نصف قاشق چای خوری شکر، آب یک لیموتش بزرگ. همه این مواد را با هم مخلوط کنید تا یک دست شوند و حالا این سس طبیعی و سالم را بریزید روی سالاد و از خوردن آن لذت ببرید:



پدر شدن

همچنان وقتی که ماجرای تولد فرزند شکل جدی به خود می‌گیرد، فکری دربارۀ نوزاد به سراغ تان می‌آیند؟ نگران نباشید. این شرایط عادی است. وقتی که همسرتان ۲۲ هفته باردار است، ممکن است از خودتان پرسید که شما چگونه پدری خواهید بود، درباره سلامت نوزاد و مادر نگران باشید و یا از حرف خاصی که پزشک در آخرین ویزیت زده گیج باشید و فکرتان مشغول باشد. در اینجا راه‌هایی ارائه می‌شود که اطمینان قلبی خود را می‌توانید توسط آنها تقویت کنید.

۱ درباره‌ی بارداری و نوزادان زیاد مطالعه کنید. دانایی یک قدرت است.

۲ با همسرتان صحبت کنید. او احتمالا به اندازه‌ی شما عصبی بوده و کنترلش را از دست داده است. بیان کردن ناراحتی‌ها به هر دوی شما کمک می‌کند که آرام شوید.

۳ از راهنمایی هر پدر باتجربه‌ای در این زمینه استفاده کنید و به آگاهی خود بیافزایید.

در نهایت با این طرز فکر آرام شوید که ناپرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

توصیه‌هایی برای پدران

