

# هفته ۲۶

## وضعیت جنین



چه خبر از کوچولو؟ حالا ۹۰۷/۱ گرم وزن دارد و بیش از ۲۲/۸ سانتی متر طول دارد. بچه به زودی کمی در رحم تان دچار گرفتگی عضله می شود ولی نگران نباشید، هنوز فضای زیادی برای رشد فرزندان وجود دارد. این فقط به این معناست که ژیمناست شما فضای کمتری برای پشتک‌ها، چرخ و فلک‌ها و سایر شاهکارهای المپیک‌اش خواهد داشت.

### چشم‌های بچه باز می شوند

چشم‌های فرزندان که در چند ماه گذشته بسته بوده است، در هفته ۲۶ بارداری شروع به باز شدن می کنند. دلیل این تاخیر، رشد شبکیه (بخشی از چشم که تصاویر را بزرگنمایی می کند) است. این یعنی فرزندان حالا می توانند ببینند. متأسفانه منظره درون رحم تان چندان هیجان‌انگیز نیست ولی این را در خانه امتحان کنید: به شکم تان نور چراغ قوه بتابانید. ممکن است بچه در جواب لگد بزند (شاید به این معنی: «آن نور را از چشم‌هایم دور کنید!»). در این زمان، عنبیه، بخش رنگی چشم، هنوز چندان رنگی نشده است، پس هنوز برای تخمین رنگ چشم فرزندان خیلی زود است. حتی رنگی که بچه با آن به دنیا بیاید ممکن است رنگ دائمی چشمانش نباشد.



## فعالیت موج مغزی شروع می شود

فعالیت موج مغزی فرزندان در این مرحله از رشد جنینی شروع می شود که یعنی کوچولوی تان نه تنها می تواند صداها را بشنود، بلکه اکنون همچنین می تواند به آنها پاسخ بدهد. مسلماً نه با کلمات، بلکه با افزایش ضربان قلب یا افزایش فعالیتش پاسخ می دهد.

## وضعیت بدن شما



### ناف برآمده

در هفته ۲۶ بارداری، شما دو سوم مسیر بارداری تان را گذرانده‌اید و رحم تان حدود ۶/۳ سانتی متر بالاتر از ناف تان قرار دارد. زمانی حدود میانه تا پایان سه ماهه دوم، روندی شروع می شود که در آن رحم رو به رشدتان آن قدر ورم می کند تا شکم تان را جلو بدهد که باعث می شود ناف بیرون بیاید، گرچه که شما قبل از تکمیل و تمام عیار شدن فرزندان هنوز راهی برای پیش رفتن دارید. ناف چند ماهی بعد از زایمان باید به حالت عادی برگردد، گرچه ممکن است ظاهر کشیده شده‌اش که به خاطر «ساکن قدیمی» بوده را داشته باشد.

### بی خوابی

یک خواب کافی شبانه برای تان دور از دسترس شده است، در حقیقت شما وارد مرحله جدیدی به نام بی خوابی های بارداری شده‌اید. بعد از سوزش معده و گرفتگی پاها و شکم برآمده با یک ناله گرد و برجسته، هیچ جای تعجب نیست که بدن تان با ساکن شدن و تغییر حالت از ایستاده به خوابیده مشکل داشته باشد. ولی روش های زیادی هست که تمرین کردن شان، به شما کمک می کند تا مجبور نباشید مدام قدم بزنید. فعالیت بدنی روزانه شامل: پیاده روی، داشته باشید. سعی کنید بعد از ظهر در یک فضای پاک و دور از آلودگی قدم بزنید و فراموش نکنید مایعات فراوان بنوشید.



## حرکت‌های بچه در رحم



با این همه لگد و ضربه، حس می‌کنید یک فرزند کاراته کار را باردار هستید؟ حقیقتاً فرزندانان دارد تمام حرکت‌هایی که سرانجام در زندگی بیرون از شکم به دردش خواهد خورد را تمرین می‌کند. همانطور که سیستم عصبی فرزندان پیشرفته‌تر می‌شود، حرکات جنینی هماهنگ‌تر می‌شوند. با بزرگ و قوی‌تر شدن بچه، حرکات قوی‌تر هم می‌شوند و بعضی وقت‌ها، حتی ممکن است برای تان دردناک باشد. فرزندان خوب به هدف می‌زنند، ممکن است ضربه سمت چپ دردناک‌تر باشد. بازی دیگری که ممکن است انجام دهد، این است که پایش را آن قدر کش بدهد که پایش بین دنده‌های تان قرار بگیرد (آآخ). دفعه بعد که مورد حمله قرار گرفتید، سعی کنید تغییر موقعیت دهید یا حرکات کششی تان را انجام دهید. حتی می‌توانید وقتی که این کوچولوی ضربه زن، کمی محکم می‌زند، به آرامی بچه را با دست تان عقب برانید.

## نکات بیشتر



- ۱ یک مادر باردار سالم احتمالاً باید تا به حال بین  $7/2$  تا  $9/9$  کیلوگرم وزن اضافه کرده باشد. اگر بیش از این اضافه کرده اید با پزشک تان راجع به افزایش وزن در طول بارداری صحبت کنید.
- ۲ دوش گرفتن پیش از خواب باعث کم شدن استرس و رفع اضطراب می‌شود و همچنین انقباضات ماهیچه‌ها را کمتر می‌کند.
- ۳ به پهلوی چپ بخوابید و از بالش‌های متعدد در زیر شکم و بین پاها استفاده کنید.
- ۴ سعی کنید در طول روز چرت بزنید. چرت زدن باعث بازگشت انرژی دوباره به بدن می‌گردد و همچنین سعی کنید نظم خاصی در برنامه خوابیدن و بیدار شدن داشته باشید.

## تغذیه بارداری



### برای تغذیه صحیح در بارداری سرتان خیلی شلوغ است؟

به ندرت این روزها خانم بارداری پیدا می‌کنید که درگیر زمان نباشد. اگر ۱۰ دقیقه بیشتر برای آماده کردن غذا وقت داشته باشید می‌توانید هم خودتان غذا بخورید و هم جنین را تغذیه کنید. موضوع اینجاست که فقط غذا خوردن مشکل شما نیست، موضوعات مختلفی وجود دارد که با زمان محدود شما در رقابت است. همانطور که می‌دانید در هفته ۲۶ بارداری تغذیه صحیح اهمیت دارد.

مهم نیست زمان چقدر به سرعت حرکت کند، با بکارگیری این راهکارها می‌توانید نیاز تغذیه ای خود و بچه را با زمان بندی خود هماهنگ کنید:





### سرعت کارتان در آشپزخانه را بیشتر کنید

اگر آماده کردن یک غذای ۳۰ دقیقه ای برای شما ۲۰ دقیقه بیشتر از آن وقت می گیرد باید سرعت عمل تان را بالا ببرید. ابزار و وسایل لازم را نزدیک دست تان قرار دهید. از آرام پز می تواند استفاده کنید. بیشتر غذاهای ایرانی در آرام پز بسیار خوشمزه پخته می شود، خورشت ها، آبگوشت، خوراک ها و... آرام پز بهترین وسیله برای صرفه جویی در زمان است. هر چیزی در خانه دارید را انتخاب کنید (گوشت، لوبیا، سبزیجات...) و صبح در آرام پز گذاشته و روشن کنید، در پایان روز که به خانه می رسید یک غذای خوشمزه و گرم دارید که برای فردا هم باقی می ماند. اجاق گاز هم تمیز می ماند و فقط قابلمه را می شوید. با استفاده از مخلوط کن در عرض ۲ ثانیه یک آب میوه غلیظ با میوه ها درست کنید.

### از قبل برنامه ریزی داشته باشید

اگر آشپزی روزانه برای تان مشکل است و یا فرصت کافی برای آشپزی ندارید، یادتان نرود که فریزر دوست شما است. یک بار غذا بپزید و برای چند وعده دیگر فریز کنید. مثلاً مقدار زیادی گوشت چرخ کرده و پیاز و فلفل دلمه آماده کنید. سپس آن را تقسیم کنید و در فریزر بگذارید و هر زمان خواستید فقط گرم کنید. می توانید یک سوپ عالی با سبزی و لوبیا و ماکارونی یا هویج درست کنید و در ظرف های جدا گانه فریز کنید. مقداری تخم مرغ آبپز کنید و سالاد مخلوط درست کنید و بقیه آن را به عنوان میان وعده میل کنید. سالاد میوه درست کنید و در طول روز مدام بخورید. به جای کباب کردن یک سینه مرغ

چند تا بیشتر درست کنید و از بقیه آن یک ساندویچ خوشمزه درست کنید یا در سالاد استفاده کنید. مقداری آش جو، آش رشته و یا آش شعله قلمکار آماده کنید و در ظرف های کوچک در فریزر قرار دهید. سبزیجاتی مثل نخود فرنگی، هویج، کدو حلوائی، بامیه، ذرت و لوبیا سبز گزینه های خوبی برای فریز کردن هستند زیرا که هم رنگ آن ها و هم بافت آن ها طی فریز کردن حفظ می شود. اگر نمی توانید گرمای آشپزخانه را تحمل کنید، از بیرون یک ظرف مرغ سوخاری بخرید یا این که یک سینه مرغ را آب پز کنید (با پیاز و فلفل دلمه ای و کمی ادویه). به این روش تا یک هفته می توانید روزی یک ساندویچ مرغ همراه با سبزیجات برای خودتان آماده کنید.

### یک غذای سالم ۲۵ دقیقه ایی

خوراک مرغ و سبزیجات (زمان مورد نیاز برای پخت: ۲۵ دقیقه)  
مواد لازم (برای دو نفر):

- سینه مرغ خرد شده (تیکه های کوچک)، ۱ عدد
- پیاز خرد شده
- قارچ خرد شده یک پیمانه
- کدو سبز ۵ عدد کوچک
- فلفل دلمه ۳ عدد
- هویج ۲ عدد متوسط
- سیر ساطوری: ۱ حبه
- جعفری ساطوری: نصف پیمانه
- گوجه فرنگی یا لیمو ترش



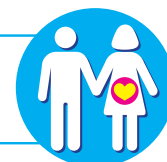
## طرز تهیه

ابتدا پیاز را تفت دهید، سینه مرغ خرد شده را به پیاز و سیر تفت داده شده اضافه کنید، مخلوط را هم بزیند تا مرغ ها کاملا سفید رنگ شوند (۷ دقیقه). سپس، فلفل دلمه را اضافه کنید (۳ دقیقه). در مرحله بعد هویج و کدو سبز خرد شده را اضافه کنید (۴ دقیقه). بعد از ۴ دقیقه، قارچ خرد شده و جعفری را به قابلمه اضافه کنید (۳ دقیقه). در مرحله آخر برای تکمیل، مقداری ویتامین C هم اضافه کنید. یک عدد گوجه فرنگی بزرگ را رنده کنید یا نصف یک لیمو ترش را به مخلوط اضافه کنید و در قابلمه را ببندید و (۸ دقیقه) اجازه دهید غذای شما جا بیفتد.

## نکته

- شما می توانید فلفل دلمه، هویج، کدو و قارچ را از قبل خورد و در یخچال نگهداری کنید.
- سبزیجات را باریک و متوسط خرد و سعی کنید هم اندازه باشند.
- از فلفل دلمه ای در سه رنگ استفاده کنید، زرد، سبز و قرمز.
- در صورت امکان از سیر تازه و پیازچه استفاده کنید.

## توصیه هایی برای پدران



### مسافرت در طول دوره بارداری

هفته ۲۶ بارداری یک زمان عالی برای یک خوش گذرانی رمانتیک دونفره کوتاه مدت است. با توجه به اینکه حوادث دوران حاملگی غیر قابل پیش بینی است، مسافرت کوتاه مدت معمولاً مشکلی ندارد اما بهتر است از سفرهای طولانی غیر ضروری از هفته ۲۵ به بعد پرهیز کنید. در صورت اجبار به سفرهای طولانی برای پیشگیری از لخته شدن خون در اندام ها هر دو یا سه ساعت توقف کرده و چند قدمی همراه همسر باردارتان راه بروید. بعد از مشورت با پزشک همسرتان به مسافرت بروید. انتظار این را داشته باشید که اکثر چمدان ها را شما حمل کنید (به یاد داشته باشید که همسرتان تقریباً معادلی از این بار را با خود حمل می کند). همچنین چند بطری آب برای او به همراه داشته باشید.

### این نکات را در نظر داشته باشید

- بهترین آب آشامیدنی آب شربی است که به مدت یک دقیقه جوشیده باشد. آب بسته بندی از آب شرب نجوشیده بهتر است. بعضی مناطق کشورمان آب آشامیدنی مناسبی ندارند.
- از یخی که از آب نجوشیده تهیه شده مصرف نکنید و از لیوان و ظروفی که با آب نجوشیده شسته شده استفاده نکنید.
- فقط از سبزیجات و میوه های پخته شده و یا پوست کنده شده مصرف کنید و گوشت و ماهی خام یا نیمه پز مصرف نکنید.
- حتی در صورت سلامت کامل، مدارک پزشکی همسرتان را همراه داشته باشید و به تمامی نکات مذکور توجه کنید. قبل از سفر یک چکاپ پزشکی پره ناتال برای همسرتان انجام دهید.

