

هفته ۲۷

وضعیت جنین



با پایان سه ماهه دوم، فرزندتان حدود ۳۶/۸ سانتی متر طول دارد و وزن کوچولوی تان هم حدود ۹۰۷/۱ گرم شده است (دوبرابر وزن چهار هفته ی قبل). بیشتر بچه های این سن، حتی فرزند شما، هنوز دوست دارند در وضعیت کمی خمیده درون رحم، خودشان را جمع کنند. همان وضعیت جنینی.

بچه صداهای تان را تشخیص می دهد

بچه از الآن می تواند صداهای شما و همسرتان را تشخیص بدهد. پیشرفت شنوایی او همگام با رشد شبکه عصبی به گوش هایش می رسد. اگرچه صداهایی که می شنود به لطف پوشش ورنیکس خامه ماندنی که آنها را می پوشاند، برایش مبهم است. پس، می تواند موقعیت خوبی باشد که برایش قرآن، کتاب و یا حتی آوازهای محلی مورد علاقه تان را بخوانید و همچنین موقعیت خوبی است که حفظ کردن آهنگ ها و لالایی های بچگانه ای که به زودی زود نیاز خواهید داشت، را شروع کنید. باید بارها بخوانید و تکرارشان کنید.



بچه می تواند بچشد و سکسکه می زند

جوانه های چشایی فرزندتان در حال رشد هستند (حقیقتاً، با سرعتی حتی بیشتر از آن مقداری که بیرون از شکم تان خواهد داشت). چیزی را مزه می کنید؟ اگر کمی غذای تند بخورید، فرزندتان قادر به چشیدن مزه متفاوت در مایع آمنیوتیک هست. ولی به یاد داشته باشید که او حدود دو ساعت بعد از شما متوجه مزه ها می شود). بعضی بچه ها به مزه تند با سکسکه جواب می دهند. و گرچه سکسکه ای که شما حس می کنید مثل گرفتگی شکم تان است. یعنی کوچولو سکسکه می کند و باعث می شود عضلات شکم شما بگیرد ممکن است این طور به نظر بیاید که او را اذیت می کند، اما او در امنیت کامل است.

وضعیت بدن شما



وضعیت بدن شما

تورم

دو هفته قبل، شکم تان یک توپ فوتبال بود و حالا در هفته ۲۷ بارداری، رحم تان متورم و بزرگ شده و به سایز یک توپ بسکتبال رسیده. متأسفانه، این تنها چیزی نیست که ورم می کند. در همین حدود از دوران بارداری، تقریباً هر سه نفر از چهار زن باردار، شروع به تجربه ورم ملایمی در بخش های انتهایی بدن شان می کنند، به ویژه پاها، قوزک پاها و دست ها که نامش اِدِم Edema (آماس) است.

اِدِم Edema (آماس) زمانی رخ می دهد که مایعاتی که در بافت های بدن تان ساخته می شوند (به دلیل افزایش جریان خون و رحم متورم) به سیاهرگ سمت راست بدن تان که خون را از اندام های تحتانی به قلب باز می گرداند، فشار وارد می کنند. در حالی که شاید دوران سختی را سپری کنید، چون کفش به زور، پای تان می رود یا این که مدام مجبورید، انگشترهای تان را در بیاورید و دوباره به دست کنید، به خاطر داشته باشید که پف کردن کاملاً طبیعی و موقتی است ولی اگر به نظر بیش از اندازه می آید، با پزشک تان صحبت کنید، چون می تواند نشانه ای از پره اکلامپسی باشد.

راه هایی برای تسکین ورم ها

برای تسکین این ورم ها، از نشستن یا ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید، بعضی ورزش های مناسب بارداری مثل پیاده روی یا شنا را امتحان کنید (اگر پزشک تان تایید کند). در زمان نشستن و خوابیدن حتماً پاها را در سطحی بالاتر از بدن قرار دهید.

مطمئن باشید که هر روز به میزان کافی مایعات می نوشید

کاهش مایع دریافتی بدن، تورم را کاهش نمی دهد ولی بدن را با آب کافی نگاه داشتن به این مساله کمک می کند. طبق معمول یادآور می شویم، این ورمها یک موقعیت موقت است، و مدتی بعد از زایمان به طور کامل از بین می رود.

شکم جدیدتان

آیا لباسهای راحتی خانه را بیرون می پوشید؟ نگران نباشید: هیچ ماجرای دنباله داری راجع به شکمهای برجسته ی دوران بارداری وجود ندارد.

هر شکم بارداری در یک مقطع زمانی، این گونه می شود. هنوز، ممکن است با برانداز کردن شکم برجسته تان نگران شوید و این سوال به ذهن تان برسد که آیا این ناف هرگز به قشنگی قبل خواهد شد؟ پاسخ: بعد از تولد، شکم و میانه بدن تان به داخل برمی گردد، گرچه ممکن است کمی پهن تر و شل تر از قبل باشد.

نکات بیشتر



۱ عادت داستان خواندن را شروع کنید. موسسه یادگیری زبان در شکم شما فعال می شود و در سه ماهه سوم بچه می تواند صداهایی که به طور منظم می شنود را به خاطر بسپارد. محققان به مادران توصیه می کنند به طور مرتب برای جنین درون شکم شان قرآن و داستان بخوانند.

۲ کمی نور آفتاب بگیرید: شاید قبلا نور خورشید و جذب ویتامین D آنقدر اهمیت نداشت ولی الان شما فقط به ۲۰ دقیقه نور آفتاب روزانه نیاز دارید. حدود ۷۰ درصد از مادران باردار ایرانی که برای تست ویتامین D به کلینیک مراجعه کرده اند، دچار کمبود ویتامین D بوده اند که به دلیل دریافت ناکافی ویتامین D در رژیم غذایی و عدم دریافت نور خورشید است. این ویتامین برای رشد بچه و استحکام استخوانها و تقویت قلب بسیار ضروری است.

۳ با جنین تان صحبت کنید: با صحبت کردن با جنین در واقع به او آموزش می دهید. جنین از هفته ۱۶ می تواند بشنود و در هفته ۲۷ تمامی ارتباطها از گوش به مغز کامل می شود. این گونه اثبات شده است که جنین به لهجه ها و زبان های مختلفی که در دوران جنینی شنیده واکنش می دهد و در خانواده های دوزبانه به هر دو زبان پس از تولد واکنش نشان می دهد.



تغذیه بارداری



حقایق در رابطه با ماهی و بارداری

ماهی خاصیت های زیادی برای مادر و بچه دارد. از جمله موارد زیر:

■ رشد جنین را تقویت می کند: اولین منبع گوشت پروتئین و آمینو اسیدی ضروری است که به ساخت تمامی سلول های جنین کمک می کند از پوست گرفته تا ماهیچه ها، مو و استخوان.

■ برای تکامل مغز بچه بسیار مفید است: به ویژه ماهی های روغنی مثل کیلکا منبع بسیار خوبی از اسید چرب امگا ۳ است که اثبات شده است توانایی مغز بچه را افزایش می دهد. در سه ماهه سوم این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می کند چون رشد مغز جنین سریع تر است.

■ حافظه شما را تقویت می کند: در رابطه با افزایش توانایی مغز، دریافت کافی امگا ۳ می تواند به تقویت حافظه کمک کند مخصوصا در زمان بارداری.

■ خلق و خو را بهتر می کند: مصرف مناسب و کافی امگا ۳ و DHA خطر افسردگی طی بارداری و افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد.

■ تقویت کننده قلب است: یک رژیم غنی از ماهی خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد چون باعث کاهش لخته شدن خون و سطح تری گلیسرید (چربی خون) می شود و اگر فشار خون داشته باشید منجر به کاهش آن می شود.

■ خطر زایمان زودرس را ممکن است کاهش دهد: محققان مشاهده کرده اند که در مناطقی که ماهی بیشتری مصرف می کنند، میزان زایمان زودرس کمتر است و برخی مطالعات نیز دریافت کافی امگا ۳ را (از طریق ماهی یا مکمل) با کاهش زایمان زودرس مرتبط دانسته اند.

زنان باردار و شیرده می بایست هر هفته حدود ۲۲۴ تا ۳۳۶ گرم، دو تا سه بار در هفته ماهی مصرف کنند.



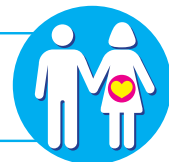


روش سالم و صحیح طبخ ماهی

در دوران بارداری خوراک سوشی ممنوع است - و این در مورد هر غذای خام دیگری نیز صدق می کند چرا که دربرگیرنده باکتری و انگل هایی (مثل لیستریا) هستند که برای جنین خطرناک است. نکاتی درباره تهیه ماهی که کمک می کند کمتر در معرض مواد آلوده باشید:

- ۱ ماهی تازه را از فروشگاه هایی که می دانید ماهی را در شرایط مناسب نگهداری می کنند خرید کنید. اگر نمی خواهید فوراً آن را بپزید، در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید.
- ۲ از تخته گوشتی جداگانه استفاده کنید، برای ماهی، سبزیجات یا میوه هر کدام جداگانه باشد.
- ۳ بهترین نحوه پخت ماهی، بخار پز کردن و یا پختن آن با سبزیجات است.
- ۴ از سس و ادویه جات یا ترشی استفاده نکنید.
- ۵ درکنار ماهی حتماً از ویتامین C استفاده کنید، مثل لیموترش یا نارنج تازه.

توصیه هایی برای پدران



توصیه هایی برای پدران

انقباض های برکستون هیکس (Braxton Hicks)

همسر شما به چه صورت زایمان خواهد کرد. شاید برای آمدن نوزاد هنوز آماده نباشید. اما بدن همسر شما در حال آماده شدن برای روز بزرگ تولد است. هر دفعه که همسر شما احساس می کند رحمش تنگ و سفت می شود، این مساله برایش یادآور خواهد شد.

انقباض های برکستون هیکس چه هستند؟

این انقباض ها کمی شبیه تمرین لباس پوشیدن هستند: ماهیچه های رحمی به منظور آماده شدن برای انجام کار بزرگی چون زایمان در آینده ی نزدیک، حرکت می کنند و منعطف می شوند. به خاطر داشته باشید تا زمانی که تشخیص این انقباض ها از انقباض واقعی زمان وضع حمل سخت باشد، این انقباض ها به اندازه ی کافی برای بیرون آمدن بچه کارآمد نیستند.

چه چیزی موجب رخ دادن این انقباض ها می شود؟

هورمون های بارداری همسر شما بسیار قوی هستند و به بدن همسر شما (خیلی آرام) پیام هایی می فرستند که فرآیند تولد بچه می بایستی آغاز شود.



چه زمانی این انقباض‌ها آغاز می‌شوند؟

این انقباض‌ها می‌توانند در هر زمانی پس از هفته ۲۰ بارداری آغاز شوند (اگر چه که در هفته‌های پس از ۲۰ قابل توجه‌تر هستند) و در خلال هفته ۳۲ به بالاترین حد خود می‌رسند تا این که وضع حمل اصلی شروع شود.

این انقباض‌ها چگونه توسط مادر احساس می‌شوند؟

انقباض‌های براکستون هیکس با یک تنگ و سفت شدن بی‌درد در بالای ماهیچه‌های رحمی آغاز می‌شوند و به سمت پایین گسترش می‌یابند. وقتی که به زمان تخمینی وضع حمل نزدیک می‌شوید، این فعل و انفعالات پرتکرارتر و شدیدتر می‌شوند.

مقایسه نشانه‌های براکستون هیکس با نشانه‌های انقباض‌های اصلی زایمان

انقباض‌های براکستون هیکس غیرعادی و کم تکرار هستند. آنها معمولاً حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشند و این انقباض‌ها وقتی که همسر شما حالت خود را تغییر دهد، فروکش می‌کنند. انقباض‌های اصلی زایمان حالتی معمول و قوی‌تر و طولانی‌تر دارند و در نزدیکی زمان وضع حمل با فاصله کمتری از هم رخ می‌دهند. هر کدام از آنها معمولاً بین ۳۰ تا ۷۰ ثانیه طول می‌کشند و با تغییر حالت فرد تسهیل نمی‌شوند و فروکش نمی‌کنند.

چه زمانی باید به مراکز درمانی مراجعه کنیم

اگر انقباض‌ها در شدت و تکرار بسیار زیادند، ممکن است که این زایمان اصلی باشد. بنابراین به دکتر سریعاً اطلاع دهید. اگر که همسر شما درد زیاد و یا هرگونه ترشح واژینال (رحمی) غیرعادی دارد همواره با دکتر در ارتباط باشید.

کاری که شما می‌توانید در مورد این انقباض‌ها انجام دهید

همسر شما باید به اندازه‌ی کافی مایعات بنوشد. حتی کمی از دست رفتن آب از بدن می‌تواند موجب این انقباض‌ها شود. به او کمک کنید که حالت خود را در هنگام یک انقباض دردناک تغییر دهد و اگر نشسته است، بایستد (و بالعکس).