

# هفته ۳۲



## وضعیت جنین

در این هفته بچه، وزن ۱/۵ تا ۱/۸ کیلوگرم و قد ۳۸/۱ تا ۴۳/۱ سانتی متر را رد کرده است. در این چند هفته گذشته، مدام در حال تمرین بوده است، به حدی که در مهارت‌هایی که برای کامیابی بیرون از رحم نیاز دارد، حرفه ای شود از بلعیدن و تنفس گرفته تا ضربه زدن و مکیدن. بهبود فرآیند مهم و خطیر تغذیه با دهان، سیستم گوارش بچه، الان تکمیل و آماده برای شروع است و با این که چند هفته تا روز، موعود مانده، فرزندان بیشتر و بیشتر شبیه یک نوزاد شده است. با تجمع چربی زیر پوستش، دیگر پوستش به شفافی هفته‌های قبل نیست و حالا بیشتر شبیه پوست نوزاد متولد شده است.



## موقعیت جنین

در هفته ۳۲ بارداری، احتمالاً ضربه زدن و پیچ و تاب خوردن، کوچولوی تان را بیشتر احساس می‌کنید، به جای جنبیدن و چرخیدن‌هایی که قبل تر احساس می‌کردید. این موضوع به این خاطر است که فرزندان در عین راحتی، جایش الآن کمی تنگ است و دوباره به وضعیت خمیده سابقش برگشته است.

بین هفته‌های ۳۲ تا ۳۸، کوچولوی نازنین تان احتمالاً به وضعیت سر و ته (سرش رو به پایین نزدیک لگن است) در لگن تان در می‌آید تا برای تولد آماده شود چون سر جنین بهتر در رحم وارونه گلابی شکل تان جا می‌شود، به علاوه این که در زمان خروج بچه موقع تولد، بهتر است ابتدا سر بیرون بیاید. کمتر از پنج درصد بچه‌ها وضعیت سر بالا، ته پایین را برای کل دوره ترجیح دهند، پس نگران نباشید. هنوز فرصت کافی برای آن که قبل از تولد پشتک بزند وجود دارد.



## وضعیت بدن شما

### انقباض‌های برکستون هیکس

این هفته، بدن تان با پیچ دادن عضلاتش احتمالاً شروع به آمادگی برای زایمان می‌کند. اگر حس می‌کنید رحم تان به طور منظم جمع و سفت می‌شود، این‌ها برکستون هیکس هستند، تمرینات نامنظم انقباضی که ابتدا، حوالی نیمه ی بارداری حس شده‌اند و مدام با تناوب و قدرت یافتن در حین رشد همه چیز، افزایش یافته‌اند. این عملیات قبل از زایمان، دست گرمی برای اتفاق اصلی است و به طور آزمایشی زودتر انجام می‌شود و در زمانی که قبلاً هم باردار بوده‌اند با شدت بیشتری رخ می‌دهد. در این حالت، یک حس گرفتگی که از بالای رحم شروع می‌شود و سپس به پایین پخش می‌شود را حس کنید، که حدود ۱۵ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشد، گرچه گاهی ممکن است تا دو دقیقه یا بیشتر هم طول بکشد.

### از کجا بفهمید که درد زایمان واقعی نیست؟

این دردها، اگر تغییر وضعیت دهید متوقف می‌شوند، پس اگر دراز کشیده اید سعی کنید بلند شوید یا اگر نشسته بودید سعی کنید راه بروید. اگر انقباض‌های زایمان واقعی باشند، تصاعدی قوی‌تر و منظم‌تر می‌شوند که در این موقع، باید با پزشک تان تماس بگیرید. برای تسکین این دردها می‌توانید، یک حمام گرم را امتحان کنید.



## نکات بیشتر



- ۱ سعی کنید با ترک های پوستی کنار بیایید. طبق تحقیقات بیش از ۹۰ درصد زنان باردار، ترک های پوستی را تجربه می کنند. این ترک ها نشان دهنده آن هستند که فرزندتان به خوبی دارد رشد می کند.
- ۲ نشانه های زایمان زودرس را یاد بگیرید، شامل: پاره شدن کیسه آب، گرفتگی های شبیه پیرو، خونریزی واژینال، اسهال و احساس سفت شدن در رحم (پارگی کیسه آب را ممکن است با بی اختیاری ادرار اشتباه بگیرید و یا برعکس).
- ۳ با رحم بزرگ تان که فضای درون شکم شما را اشغال کرده، ممکن است حس کنید که اشتهای تان کم شده است، سعی کنید خوراک تان منظم باشد و وعده های کوچک به جای وعده های بزرگ داشته باشید. حتی یک گاز موز هم یک وعده کوچک حساب می شود.

## تغذیه بارداری



### تغذیه بارداری

#### غذاهای مناسب برای سرماخوردگی و آنفلوآنزای حاملگی

زمانی که باردار می شوید حتما از قبل آمادگی برخی علائم را دارید مثل تهوع صبحگاهی، سوء هاضمه، یبوست و گاز معده اما چیزی که ممکن است ندانید این است که یک خانم باردار فقط علائم بارداری را ندارد بلکه مستعد هر نوع آلودگی است، حتی به حشره لای کتاب هم حساس است چه برسد به سرماخوردگی و آنفلوآنزا.

برای یک زن باردار احتمال تسلیم شدن در برابر این بیماری های غیر مرتبط با بارداری بیشتر است. به این دلیل که در هفته ۳۲ بارداری، سیستم ایمنی شما تحت فشار است تا از جنین محافظت کند، پیشگیری بهترین راه حل است.

#### خود را آرام کنید

می توانید این ناراحتی ها را با روش های قدیمی تسکین دهید. سوپ مرغ برای سینوس ها و گلو مناسب است به علاوه می توانید هر غذایی که حال شما را بهتر می کند مصرف کنید. تخم مرغ نیمرو، سیب زمینی، بلغور جو داغ، پوره سبزیجات، ماکارونی ساده، برنج یا پوره سیب زمینی همگی غذاهایی هستند که برای شما و بچه ی تان مناسب است. از چربی به هر شکلی که باشد اجتناب کنید، تست خشک و برشته بخورید، ماکارونی را بدون کره درست کنید و همچنین از شکر دوری کنید چون می تواند اسهال تان را طولانی تر کند. خوراکی هایی که برای تهوع صبحگاهی مصرف می کردید را فراموش نکنید، اگر حالت تهوع شما ویروسی باشد زنجبیل می تواند موثر باشد.



### نوشیدنی بخورید

در یک دوره زمانی کوتاه، مایعات هم تراز مواد غذایی جامد مهم هستند به خصوص اگر آب بدن تان به خاطر تب، آبریزش بینی، استفراغ یا اسهال کم شده باشد. حداقل هر ساعت یک فنجان آب بنوشید و یا هر نوشیدنی دیگری، بهتر از این است که هیچ مایعاتی ننوشید. مایعات مغذی را انتخاب کنید، آب ساده مرغ که با سبزیجات پخته شده، آب میوه یا دمنوش‌ها. نوشیدنی‌های داغ قطعا گلودرد را تسکین می‌دهد، بنابراین فلاسک خود را پر از سوپ، چای خیلی رقیق و آب میوه رقیق، کنید و همراه تان داشته باشد. اگر دل پیچه دارید، یخ را در دهان تان مک بزنید یا بستنی چوبی بخورید.



### ویتامین C

این ویتامین قوی‌ترین درمانگر طبیعی است، بنابراین آن را در قالب میوه‌های غنی از ویتامین C و سبزیجات دریافت کنید اما مکمل آن را نخورید مگر با تجویز پزشک. اگر معده شما نمی‌تواند مرکبات را تحمل کند، انتخاب‌های اسیدی را کمتر کنید و به جای آن انبه، آناناس، طالبی، جعفری خورد شده و گوجه فرنگی را جهت تامین ویتامین C مصرف کنید.



### سخت نگیرید

اگر غذاهای اسیدی گلودردتان را تشدید می‌کند یا معده تان را اذیت می‌کند، غذاهایی را انتخاب کنید که سوزش کمتری ایجاد می‌کنند مثل پوره سوپ، چایی رقیق، شیر داغ و برای در نهایت می‌توانید آب میوه را نیز رقیق بنوشید.

### شیر بنوشید

در زمان سرماخوردگی شیر را کنار نگذارید. اگر معده شما مشکلی ندارد حتما شیر بخورید. مخلوط شیر و عسل درمان درد گلو می‌باشد.

### هوشمندانه و با دقت غذا بخورید

قبل از سرماخوردگی، پیشگیری کنید. همیشه میوه و سبزیجات بخورید. مطالعات نشان می‌دهد که حداقل ۷ مرتبه خوردن میوه و سبزیجات روزانه طی بارداری خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی مثل سرماخوردگی و عفونت سینوس‌ها را کاهش می‌دهد. مصرف میوه و سبزیجات حتما نباید ۷ بار باشد، در رژیم بارداری ۹ مرتبه هم توصیه شده است.



### آب کافی بنوشید (قابل توجه کارمندان باردار)

اگر خیلی روی پاهای خود بایستید و یا خیلی روی صندلی بنشینید، دچار ورم پاها خواهید شد. برنامه غذایی نقش کلیدی در کاهش ورم پاها دارد. از آنجایی که مقادیر زیاد سدیم (نمک) تأثیر مستقیم روی ورم بدن دارد، باید میزان نمک دریافتی خود را کاهش دهید و کنترل کنید. آب کافی بنوشید، زیرا آب کمک می‌کند که مایعات اضافی از بافت‌ها



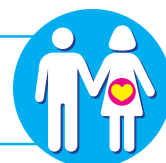
خارج شوند و وارد سیستم گردش خون بدن گردند. برای مدت ۱۵ دقیقه پاها را در جایی بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید تا خون در بدن شما به گردش درآید.

پیاده‌روی کنید، فعالیت ورزشی باعث حرکت مایعات در پاها می‌شود. هنگامی که عضلات بدن در اثر ورزش منقبض و منبسط می‌شوند، مایعات اضافی جمع شده در عضلات، حرکت کرده و از آنها خارج می‌شوند. البته ورزش زیاد و شدید نیز ورم پاها را بدتر می‌کند.

موقع نشستن، خون نمی‌تواند آزادانه جریان داشته باشد. اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید (مثل کار کردن پشت میز کامپیوتر)، سعی کنید پاها را به طور مرتب تکان دهید و هر چند وقت یک بار از روی صندلی بلند شوید و کمی راه بروید و حرکات نرمشی و کششی انجام دهید تا خون به طور منظم در پاها و بدن تان جریان داشته باشد.



## توصیه‌هایی برای پدران



### انتخاب یک متخصص اطفال

این امری طبیعی و مثبت است که شما و همسرتان در طول ۸ ماه گذشته زمان بیشتری را در مطب‌های پزشکی بخصوص مامایی و زنان و زایمان صرف کرده باشید. در هفته ۳۲ بارداری، تقریباً زمان آن است که به سراغ مطب‌های دیگر نیز بروید. اکنون باید به دنبال یک متخصص کودک باشید. نزدیک بودن مطب پزشک به منزل مساله مهمی است.

### اضافه شدن وزن آقایان

یک شکم بزرگ‌تر یک اتفاق معمول برای یک خانم باردار است اما چرا یک مرد نیز به طور میانگین حدود ۶ کیلو در طول دوره بارداری همسرش وزن می‌گیرد؟ همراهی کردن در خوردن غذاها مانند لقمه‌های کوچک شاید یک عامل مهم باشد اما این همه ماجرا نیست. دلیل محتمل‌تر برای این مشکل کورتیزول (Cortisol) است که به درستی هورمون استرس نامیده می‌شود و به مقدار زیادی در طول دوره‌های اضطراب فرد ترشح می‌شود. کورتیزول سطح قند خون و انسولین را کنترل می‌کند و بنابراین وقتی که گرسنه نیستید احساس می‌کنید که هستید. به علاوه اثر کورتیزول درست به جایی که شما حدس می‌زنید یعنی شکم هدایت می‌شود. توسط کارهایی چون تهیه مقدار زیادی لقمه‌های سالم و مراقب بودن نسبت به کل کالری دریافتی، با بزرگ شدن شکم‌تان مبارزه کنید. همچنین فعالیت‌های ورزشی برای کاستن از استرس و سایز دور کمر را نیز مد نظر داشته باشید.