

هفته ۳۳

وضعیت جنین



وضعیت بدن شما



بی خوابی

با تغییرات هورمونی، نیمه شب با شتاب دستشویی رفتن‌ها، گرفتگی پاها، سوزش معده و شکم بزرگ‌تان، تعجیبی نیست که خوب خوابیدن دور از دسترس باشد. بی خوابی سه ماهه ی سوم به سه نفر از چهار زن باردار حمله می کند. در هفته ی ۳۳ بارداری، بدن‌تان به استراحت نیاز دارد پس به خاطر داشته باشید که نه نگران بودن و نه خیره شدن به ساعت و گذشت دقیقه‌ها، کمکی نمی کنند. در عوض، تمام تلاش‌تان را کنید تا راحت باشید. یک حمام گرم و شاید یک فنجان شیر گرم قبل از خواب را امتحان کنید و از ورزش کردن، خوردن و نوشیدن خیلی نزدیک به زمان خواب پرهیز کنید و از همسرتان ماساژ بخواهید. اگر خواب هنوز هم از شما می‌گریزد، کتاب بخوانید یا به موسیقی آرامش بخش گوش کنید تا به خواب بروید.

چه چیزی موجب فراموش کاری بارداری (Pregnancy Brain) می‌شود؟

به طور معمول، باز هم این هورمون‌ها هستند که در این مساله نیز دخیل‌اند و این بار به حافظه شما آسیب می‌زنند. کمبود کیفیت خواب به علت شرایط دوره ی بارداری (مخصوصاً در سه ماهه ی اول و سوم) نیز می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد. همچنین این امر که شما دائماً در حال ارسال سریع اطلاعات مختلف هستید (در حالی که مغزتان نیاز دارد که متمرکز بماند) نیز در این بین موثر است. علاوه بر این همه ی این تغییرات بزرگ و جذاب در این دوره از زندگی‌تان می‌توانند بر روی قدرت تمرکز مغز شما اثر بگذارند. همچنین تحقیقات نشان داده است که مغز شما واقعا در طول دوره بارداری عملکردی متفاوت دارد و فعالیت در قسمتی از مغز که به مهارت‌های احساسی مربوط است بیشتر می‌شود (در تئوری به این دلیل است که شما به لحاظ عصب شناسی با نوزادتان در هنگام تولد هماهنگ باشید و در نتیجه راحت‌تر با هم ارتباط برقرار کنید). نکته آخر اینکه چه باور بکنید و یا نه، حجم سلول‌های مغزی شما در واقع در طول سه ماهه سوم بارداری کاهش پیدا می‌کنند (که نشان می‌دهد چرا مثلاً شما نمی‌توانید چیزی را که به تازگی در پاراگراف قبلی یک متن خوانده‌اید به یاد بیاورید). جای نگرانی نیست، مغز شما تنها چند ماه پس از وضع حمل به شرایط گذشته باز می‌گردد.

این هفته قد بچه ممکن است در اندازه‌های بین ۴۰/۶ تا ۴۳/۱ سانتی متر یا بیشتر باشد و این هفته می‌تواند ۲/۵ سانتی‌متر دیگر رشد کند. اگرچه میزان مایع آمنیوتیک در هفته ۳۳ بارداری به بالاترین میزانش رسیده، اما ممکن است حجم بچه از مایع آمنیوتیک بیشتر باشد. به این هم دلیل است که، بعضی از ضربه‌ها و لگدهای کوچولوی‌تان این روزها خیلی تیزتر شده‌اند.

جنین در روز و شب متفاوت است

جنین شما بیشتر و بیشتر مانند یک بچه رفتار می‌کند، چشمانش هنگام خواب بسته و هنگام بیداری بازند. چون دیواره‌های رحم دارند نازک‌تر می‌شوند، نور بیشتری داخل رحم می‌شود که به بچه کمک می‌کند روز و شبش تفاوت داشته باشند.

سیستم ایمنی جنینی رشد می‌کند

بچه الان به مرحله مهمی رسیده است و سیستم ایمنی خودش را دارد. در حالی که به رشد سیستم ایمنی‌اش ادامه می‌دهد، آنتی‌بادی‌ها از شما به کوچولوی‌تان منتقل می‌شوند که وقتی از رحم بیرون بیاید کمک می‌کند، تمام میکروب‌ها را دفع کند.





موضوعات مختلف را روی کاغذ بیاورید

اگر نیاز دارید که چیزی را به خاطر بسپارید، خواروباری که می‌خواهید بخرید، تماس‌های تلفنی که می‌خواهید بگیرید، سوالاتی که از پزشکتان دارید و یا خوردن ویتامین‌های مکمل، یک برگه یادداشت بزرگ در جای مشخصی برای خودتان داشته باشید. شاید بخواهید که یک دفترچه یادداشت هم در جایی که حفظ کردنش راحت است (مانند کیف دستی، ماشین و یا...) داشته باشید.

از تکنولوژی استفاده کنید

از گوشی هوشمند، لپ‌تاپ یا هر وسیله الکترونیکی دیگری می‌توانید برای برنامه‌ریزی کردن و کمتر فراموش کار بودن استفاده کنید.



نکات بیشتر



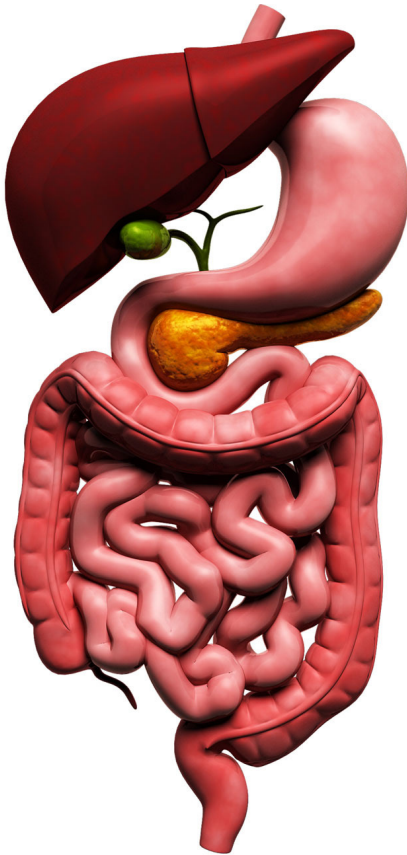
- ۱ به اندازه زیاد و کافی امگا ۳ مصرف کنید. غذاهای سرشار از DHA (شامل یک ماهی مناسب برای دوران بارداری مانند ماهی سالمون یا قزل‌آلا) از مواد مغذی دیگری هستند که به تقویت عملکرد سالم مغز منجر می‌شوند و موجب بهبود عملکرد مغزی در مادر و نوزاد خواهند شد.
- ۲ خودتان را آماده کنید. انتظار داشته باشید که گیجی و حواس پرتی در طول هفته‌های اول پس از تولد نوزاد نیز باقی بمانند. در این زمان خستگی مفرط پس از زایمان (Postpartum Fatigue) جای هورمون‌ها را به عنوان دلیل اصلی حواس پرتی می‌گیرد اما هر دوی این موارد گذرا خواهند بود.
- ۳ چگونه متوجه می‌شوید که به اندازه کافی آب می‌نوشید؟ اگر مدام به دستشویی می‌روید و ادرار شما بی‌رنگ یا کم‌رنگ است یعنی به اندازه کافی آب می‌خورید.

تغذیه بارداری



نوشیدن آب کافی در حاملگی

در بارداری باید بیشتر آب بنوشید و ساده‌ترین راه دسترسی به آن شیر آب است. اما باید بدانید که چرا و چه مقدار لازم است بنوشید و مطمئن شوید آبی که می‌نوشید سالم است.



آب، مواد ضروری و لازم را به جنین می‌رساند

می‌دانید که تمام مواد مغذی، ویتامین‌ها و غذاهای سالمی که مصرف می‌کنید به جنین می‌رسد. آب کمک می‌کند مواد مغذی در سلول‌ها جذب شوند و ویتامین، مواد معدنی و هورمون‌ها را به سلول‌های خونی انتقال می‌دهد. این سلول‌های خونی غنی از مواد مغذی است که جنین را تغذیه می‌کند.

میزان توصیه شده برای مصرف آب حین بارداری بیشتر می‌شود

تا پایان بارداری شما به آب بیشتری نیاز دارید تا سیستم بدن شما بتواند به خوبی فعالیت کند. طبق تحقیقات، زن بارداری که در آب و هوای معتدل است، می‌بایست روزانه ۱۲ الی ۱۳ لیوان آب بنوشد. سعی کنید در طول شبانه روز با فاصله آب بخورید نه این که این مقدار را یکباره بنوشید. از آنجایی که اغلب ما زیاد مایعات نمی‌نوشیم، بهتر است یک یا دو بطری آب همیشه نزدیکتان باشد. اگر روزی که باید بیرون بروید روز گرمی است حتماً قبل، حین و بعد از برگشتن به خانه، آب بنوشید. اگر احساس تشنگی کردید نشانه این است که بدن تان در حال از دست دادن آب است.

نوشیدن آب از یبوست، بواسیر و عفونت ادراری جلوگیری میکند

در زمان حاملگی فقط نباید به فکر این باشید که به اندازه دو نفر بخورید و بیاشامید، بلکه بدن تان هم باید دوبرابر فعالیت داشته باشد یعنی نسبت به قبل باید مواد زائد بیشتری از کلیه‌ها دفع شود. نوشیدن کافی آب ادرار را رقیق می‌کند که نه تنها باعث می‌شود مواد جامد انباشته نشوند و حرکت کنند بلکه از عفونت ادراری، عفونت مثانه و عفونت کلیه‌ها نیز جلوگیری می‌شود. اگر ادرار بیش از حد در مثانه بماند موجب عفونت باکتریایی می‌شود. مصرف فراوان آب به سیستم دفع مدفوع نیز خیلی کمک میکند، باعث می‌شود ضایعات جامد با سرعت بیشتری در مسیر گوارش حرکت کنند و از آن جایی که یبوست در زنان باردار امری شایع است نیاز به گفتن نیست که فشار یبوست منجر به بواسیر می‌شود.

آب خوردن به رفع خستگی، سردرد، ورم و برافروختگی نیز کمک می‌کند

وقتی باردار هستید درجه حرارت بدن تان بالا می‌رود اما اگر آب بنوشید، بدن تان را خنک نگه می‌دارید حتی اگر سیستم تعدیل گرمای بدن تان به خوبی فعالیت نکند به واسطه عرق کردن گرما تعدیل می‌شود. مایعات کافی در بدن خستگی بارداری را نیز برطرف می‌کند. یکی از اولین علائم کم‌آبی، خستگی است. مصرف آب کافی همچنین سردرد را نیز تسکین می‌دهد. یکی دیگر از مزیت‌های نوشیدن آب، دفع سدیم از بدن است که باعث می‌شود ورم‌ها کاهش یابند.



اطمینان از سالم بودن آب

زمانی که باردار هستید بهتر است که آب نوشیدنی تان را کنترل کنید. احتمالاً آب نوشیدنی شما از سیستم عمومی آب تامین می‌شود و حتماً سالم است (البته بعضی از مناطق کشور آب قابل شرب ندارند) اما اگر میزان مواد شیمیایی آب بالا باشد، می‌تواند آلوده شود و به جنین آسیب برساند، از جمله مواد شیمیایی خطرناک: جیوه، نیترات، آرسنیک و سرب است. به علاوه شواهد زیادی وجود دارد که BPA (مواد شیمیایی صنعتی که در برخی پلاستیک‌ها موجود است) می‌تواند در زمان بارداری در دسرساز شود. در مورد آب مصرفی با توجه به شهر محل سکونت‌تان، با پزشک‌تان مشورت کنید.

آب، تنها راه آبرسانی نیست

آب بهترین نوشیدنی است اما اگر خسته شدید، گزینه‌های فراوان دیگری وجود دارد: شیر (یک لیوان شیر ۲۰۰ میلی لیتری بدون چربی حاوی بیش از یک لیوان آب ۱۷۵ میلی لیتری است)، آب‌های طعم دار، آب‌میوه و سبزیجات (مراقب شکر افزوده به آب میوه‌ها و سدیم افزوده به آب سبزیجات باشید) و چای بدون کافئین همگی انتخاب‌های مناسبی هستند، فقط مراقب باشید پاستوریزه باشند. نوشیدنی‌های کافئین‌دار را باید کنار بگذارید چون اثر ادرارآور دارند. به خاطر داشته باشید که حدود ۲۰ درصد از آب بدن ما از طریق منابع غذایی تامین می‌شود. میوه‌ها بیشترین آب را دارند. یک فنجان آب هندوانه یا طالبی کمتر از ۱۲۵ میلی لیتر آب دارد، یک گلابی متوسط یا یک فنجان توت فرنگی حدود ۱۱۲/۵ میلی لیتر و یک پرتقال متوسط ۱۰۰ میلی لیتر آب دارند. یک فنجان سوپ مرغ به راحتی ۱۵۰ میلی لیتر آب دارد.

توصیه‌هایی برای پدران



فراموش کار شدن همسر تان در طول دوره بارداری

گیجی ناشی از بارداری، نمادی از دوران بارداری است. اگر همسر شما نیز از فراموش کاری بارداری (Pregnancy Brain) رنج می‌برد، ممکن است که: قرار ملاقات‌ها را فراموش کند، دلیل ورودش به یک فروشگاه یادش برود، نداند کیف دستی خود را کجا گذاشته است، از شما بپرسد آیا اجاق گاز را خاموش کرده است و یا شاید حتی شماره تلفن خود یا شما را نیز فراموش کند.

چیزی که لازم دارید در این زمینه بدانید

اول از همه این که، فراموش کاری همسر تان یک امر کاملاً طبیعی و نیز به شدت شایع می‌باشد. حتی اگر همسر شما قبل از بارداری به خود می‌بالید که به خوبی می‌تواند چند کار را در آن واحد انجام دهد و یا اینکه در یک کمد خیلی خیلی نامرتب وسایل خود را بیابد، هم اکنون ممکن است برای تمرکز در بخاطر سپردن جای سوییچ ماشین هم دچار مشکل شود. نگران نباشید، او را سرزنش نکنید، این مشکل موقتی است. همسر شما خیلی قبل‌تر از اینکه به فراموش کاری دوران پیری برسد، حافظه‌ی خود را باز خواهد یافت.

کاری که شما می‌توانید در این مورد انجام دهید

یک نفس عمیق بکشید. خیلی هم مسائل را به خودتان و او سخت نگیرید. استرس این گیجی و فراموش کاری را شدیدتر می‌کند. حس شوخ طبعی داشته باشید. به خودتان اجازه دهید که این مرحله از زندگی را کمی با شوخی و خنده بگذرانید و از همسر تان نیز بخواهید که این کار را بکند. مثلاً چه اشکالی دارد که کلیدهای تان سر از یخچال در بیاورند!

