

# هفته ۳۸

## وضعیت جنین



کوچولوی شما دیگر چندان هم کوچولو نیست، حدود ۳/۱ کیلوگرم وزن و ۵۰/۸ سانتی متر قد دارد و فقط دو هفته دیگر تا زمان دیدار با او باقی است!

### بچه برای تولد آماده می شود

در هفته ۳۸ بارداری، تقریباً تمام سیستم هایش کار می کنند! همانطور که برای زمان تخمینی زایمان آماده می شوید، بچه شما هم دارد آماده می شود، اما هنوز به ریختن ورنیکس و کرک جنینی ادامه می دهد. بچه همچنین مایع آمنیوتیک را می بلعد، مقداری از آن به روده اش می رود جایی که همراه با سایر سلول های مرده، صفرا و مواد دفعی، به محصول اولین حرکات روده ای او تبدیل می شوند (مکونیوم). ریه هایش هنوز در حال بالغ شدن هستند و سورفاکتانت بیشتر و بیشتری تولید می کنند، مایعی که وقتی بچه شروع به نفس کشیدن کند، مانع از به هم چسبیدن کیسه های هوایی او می شود.

### بقیه تغییرات این هفته کوچک ولی مهم هستند

بدن بچه به ذخیره چربی و تکمیل ارتباطات مغز و سیستم عصبی ادامه می دهد تا به تمام تحرکاتی که پس از ورودش به دنیا انتظارش را دارد، رسیدگی کند.



## وضعیت بدن شما



برای زایمان هفته شماری می کنید، البته، مگر این که کوچولوی شما تصمیم بگیرد برای ۱۰ ماه آنجا بماند! همان طور که فرزندتان برای دنیای بیرون از رحم آماده می شود، در هفته ی ۳۸ بارداری، بدن تان هم به برخوردهای آخرش قبل از روز موعود هدایت می شود، همان هایی که خبر دارید مثل افتادن بچه درون حفره لگن، راحت تر شدن تنفس، افزایش فشار لگنی و تعداد دیگری که احتمالاً نمی دانید، مثل باز شدن و نازک شدن گردن رحم.

### کلستروم (شیر ماک، آغوز)

حالا که منتظر روز موعود هستید، به این هفته های آخر به عنوان تمرین آمادگی برای زندگی با بچه نگاه کنید. شب های بی خوابی، کمی اضطراب و پستان هایی که شیر از آنها تراوش می کند. بسیاری زنان باردار در سه ماهه سوم کلستروم یا آغوز، مایعی رقیق و زرد که پیش زمینه شیر پستان هاست، ترشح می کنند. کلستروم پر از آنتی بادی (پادتن) هایی است که از نوزادتان محافظت می کنند، پروتئین بیشتر و چربی و شکر کمتری نسبت به شیر (شیر بعد از آغوز) شما دارد. اگر آغوز ترشح می کنید، ممکن است ترجیح دهید از پدهای مخصوص در لباس زیرتان استفاده کنید تا لباس های تان کثیف نشوند و به این عادت کنید، چون فقط پیش زمینه ای از آنچه که در پیش روی تان خواهد بود، است. البته، همه زنان چنین ترشی را تجربه نمی کنند. اگر شما هم تجربه نکرده اید، نترسید چون پستان های تان هنوز برای زمان تولد بچه، دارد کلستروم تولید می کنند. در هفته ها یا حتی ماه های ابتدایی پس از زایمان، آشپزی آخرین گزینه ی لیست کارها یا آخرین چیزی خواهد بود که به ذهن تان می رسد. وقتی که باید با یک دوش سه دقیقه ای کنار بیایید، مطمئناً درگیر آشپزی شدن و بالای اجاق ایستادن برای شما خیلی سخت خواهد بود و همین طور حمام کردن، چون که ضرورت دیگری اعلام وجود می کند. از الان آشپزی کنید و در بسته های مجزا فریز کنید، غذاهایی که به راحتی می توانید گرم کنید و در یک چشم بر هم زدن سر میز بیاورید. با دقت اسام محتوا آنها را روی برچسب بنویسید، تا از مواجهه با غذاهای نامعلوم فریزری، پرهیز شود! البته ترجیحاً غذای تازه مصرف کنید، زیرا که غذای فریز شده در هر صورت مقداری از ویتامین ها و خواص خود را از دست می دهد و شما و نوزادتان به آن ویتامین های مفید نیاز دارید.



## گزینه‌های فریز کردن

- سوپ‌های مقوی
- تاس کباب (کباب ماهیتابه‌ای)
- خوراک گوشت (گوشت چرخ شده همراه و تفت داده شده با پیاز داغ)
- قطعات گوشت خورشتی نیم‌پز شده
- بادمجان نیمه سرخ شده
- کدو و بامیه نیمه سرخ شده

## نکات بیشتر



- ۱ مطمئن شوید که تمام چیزهایی که در کیف بیمارستان‌تان گذاشته‌اید، هنوز هم مناسب‌تان هستند. ممکن است پیژامه‌ای که در هفته ۳۰ خریده اید الآن تنگ باشد. دقت کنید آیا هنوز خوراکی‌های آن موقع را دوست دارید؟
- ۲ لیستی از شماره تماس‌ها یا ایمیل‌هایی که می‌خواهید زمان زایمان را به آنها خبر دهید، تهیه کنید.
- ۳ مطمئن نیستید که وقت زایمان هست یا نه؟ یک قانون کلی: اگر انقباض‌ها بی‌نظم‌اند و با تغییر موقعیت‌تان، متوقف می‌شوند، احتمالاً هنوز وقت زایمان نیست.

## تغذیه بارداری



### نقش کولین در مغز طی بارداری

بدون هیچ هشدار، فراموشی بارداری برای شما اتفاق می‌افتد. هورمون‌هایی که قبل از قاعدگی فعال هستند طی بارداری نیز وظیفه خود را انجام می‌دهند اما برخی از آنها شما را در ابهام می‌گذارند و باعث می‌شوند به شک بیافتید اجاق گاز را خاموش کرده‌اید یا نه و در نتیجه به جای مرغ پخته، مرغ سوخته دارید. مغز شما طی بارداری منقبض می‌شود. محققان اظهار داشته‌اند که حجم سلول‌های یک زن حامله در سه ماهه سوم بارداری کاهش می‌یابد اما چند ماه بعد از زایمان به حالت اول خود برمی‌گردد. پس در هفته ۳۸ بارداری اگر موضوعی را فراموش کردید فکر نکنید مغزتان تحلیل رفته است. نگران نباشید به زودی همه بدن شما به وضعیت قبل از بارداری‌تان برمی‌گردد.

### آیا راهی برای کاهش اثرات فراموشی بارداری آن وجود دارد؟

بله، ماده ای به نام کولین. این ماده مغذی و ضروری به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کند و برای مواد شیمیایی حافظه سدی می‌سازد به نام استیل کولین.

کولین، نقشی اساسی در تکامل مغز جنین دارد، تکاملی که در سه ماهه سوم به سرعت در حال انجام شدن است. نظریه دانشمندان این است که دریافت این ماده معدنی تقویت کننده مغز طی بارداری می‌تواند عملکرد شناختی شما و بچه را افزایش دهد. زنان باردار باید روزانه ۴۵۰ میلی‌گرم کولین مصرف کنند. مقداری از آن توسط ویتامین‌های بارداری تامین می‌شود، ضرری ندارد مقداری هم از طریق مواد غذایی تامین شود.



### مواد غذایی حاوی کولین

- تخم‌مرغ (تخم مرغ امگا ۳ و DHA)
- گوشت گاو
- شیر
- سویا
- میوه های مرکباتی
- جوانه گندم و آجیل

حتی زمانی که بچه به دنیا آمد هم مصرف این مواد را متوقف نکنید به خصوص اگر به بچه شیر می‌دهید. این ماده مهم برای تقویت حافظه خودتان نیز مفید است. درست است مغز به حالت اول برمی‌گردد اما ممکن است به خاطر بی‌خوابی‌ها هنوز کمی در ابهام باشید. حتی پس از تولد، مغز بچه به سرعت در حال رشد است پس اگر به بچه شیر می‌دهید هر روز حدود ۵۵۰ میلی گرم از این ماده را مصرف کنید.

### دستور سوپ خیلی مقوی

و اجازه دهید مایع باقیمانده سرد شود. مایع باقیمانده سوپ بعد از سرد شدن، به صورت ژله می‌شود. ژله را به تکه‌های مربع تقسیم کنید و هر کدام را جداگانه در فریزر قرار دهید. این معجون را پایه اصلی همه سوپ‌ها و خورشت‌ها کنید. این معجون ژله‌ای، غنی از پروتئین و مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، فسفر و... است. علاوه بر آن، حاوی ویتامین‌های B نیز است. بنابراین منبع خوب و مغذی برای روند سوخت و ساز بدن است و باعث تندرستی می‌شود، زیرا عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را بهبود می‌بخشد.

این هفته‌های آخر بهترین زمان برای تهیه این معجون است: قلم گوسفند، قلم گاو یا پای مرغ را به همراه مقدار زیاد پیاز، سیر، فلفل دلمه و ادویه بپزید. حداقل ۵ ساعت زمان برای پختن نیاز دارید، بعد از این مدت یا مدت بیشتر، مواد را از صافی رد کنید

## توصیه‌هایی برای پدران



### چه چیزهایی را باید با خودتان به بیمارستان ببرید

با وجود میلیاردها نوزادی که تاکنون در جهان متولد شده‌اند، زمان وضع حمل همچنان یک رویداد غیر قابل پیش‌بینی است. در ۳۸ هفته‌گی بارداری، این اتفاق می‌تواند خیلی سریع و یا به آرامی رخ دهد. یک کوله پشتی یا چمدان دستی آماده کنید و در آن یک سری وسایل سرگرم کننده بگذارید: پازل، کتاب، فیلم، مجله و موسیقی. هر دوی‌تان می‌توانید با این وسایل در آرامش بین فواصل انقباض‌های رحمی او سرگرم شوید و استراحت کنید. مطمئناً نیز از این زمان‌ها زیاد خواهید داشت. بخاطر داشته باشید که اگر همسر شما چیزی را قبلاً می‌خواست، در این دوره هم آن را داشته باشد چون ممکن است باز از شما بخواهد. مثلاً انجام یک بازی خاص یا مطالعه یک کتاب خاص، یک جلد از مجله مورد علاقه اش، ... تا وقتی که انقباض‌های اصلی زایمان آغاز شوند.

