

# هفته ۳۹

## وضعیت جنین



### بچه کامل است

تبریک! در هفته ۳۹ بارداری، شما یک بچه ی کامل دارید. او بین ۳/۱ تا ۳/۶ کیلوگرم وزن و بین ۴۸/۲ تا ۵۳/۳ سانتی متر طول دارد. از الآن به بعد این اندازه‌ها چندان تغییر نمی کنند، ولی مغز بچه هنوز با سرعتی باور نکردنی رشد می کند و این روند تا سه سال اول زندگی اش طی می شود و شما مستقیماً تشخیص می دهید، چرا که توانایی های او تقریباً روزانه رشد می کنند.

### هنوز اشکی در کار نیست

شنیده‌اید که بچه‌ها زیاد گریه می کنند؟ حقیقتی قاطع راجع به این حرف وجود دارد که به زودی می فهمید. ولی چیزی که احتمالاً نشنیده اید این است که بچه‌های کوچک هنگام گریه اشک ندارند، چرا که هنوز غدد اشکی او برای این کار باز نشده است. گرچه تقریباً از همان ابتدا باید فرزندتان را آرام کنید اما چیز زیادی از ماه اول نمی گذرد که روی گونه‌های تپل او ریزش قطرات اشک را ببینید.



## پوست بچه سفید است

پوست فرزندتان سرانجام از صورتی به سفید تغییر کرده است، اینکه عاقبت پوستش چقدر تیره خواهد بود الآن مشخص اما پیگمنت یا رنگیزه‌ها به زودی در پی تولد فعال می شوند. به این خاطر که لایه نازک تری از چربی روی رگ‌های خونی انباشته شده است، گونه‌های فرزندتان بی نهایت برای فشردن و بوسیدن، گرد می شوند!

## وضعیت بدن شما



یک شروع جدید! در هفته ۳۹ بارداری، زایمان نزدیک است. این روزهای باقیمانده آخر، ممکن است به سرعت طی شوند، یا به کندی بگذرند. از الآن احتمالاً به میزان پیش روندهای احساس ناخوشی دارید، چرا که رحم سنگین تر از همیشه‌تان و محتویات اش را همه جا حمل می کنید به علاوه این که لگن‌تان با فشارهای ماهیچه‌ای رو به پایین بچه، دردناک و دردناک تر می شود. برکستون هیکس‌ها با قدرت بیشتری افزایش می یابند و این نشانه خوبی است و که یعنی فرزندتان برای اتفاقی بزرگ آماده می شود.

### نشانه‌های زایمان

بدانید که هر روزی ممکن است اتفاق بیافتد و شما باید با دقت منتظر وقوع نشانه‌ها باشید؛ شامل: پارگی غشا (کیسه آب) که شامل مایع آمنیوتیک شما است، اسهال یا تهوع که بسیاری زنان این اختلالات گوارشی را درست قبل از وقوع زایمان حس می کنند؛ افزایش ناگهانی انرژی، از دست دادن پلاگ موکوسی (بافتی موکوسی که ورودی رحم را مسدود می کند) و دیدن خون (مویرگ‌های تان بر اثر باز شدن و نازک شدن گردن رحم تخریب می شوند که باعث



بیماری‌های آلرژیک پیش‌گیری می‌کند. به علاوه الگوهای رشد مشاهده شده در سال اول زندگی بیانگر آن است که تغذیه با شیر مادر از چاقی پیشگیری می‌کند. مطالعات متعدد، ارتباط میان تغذیه با شیر مادر و بهبود رفتار شناختی از جمله IQ بالاتر و بهبود عملکرد تحصیلی تا نوجوانی را نشان می‌دهد. در روزهای پس از زایمان شیردهی مادر، خونریزی پس از زایمان و اندازه رحم را تحت تاثیر اکسی توسین کم می‌کند.

### فواید شیرمادر برای نوزاد

- تقویت سیستم دفاعی شیرخوار.
- کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های عفونی در شیرخوار مثل اسهال، عفونت گوارشی، عفونت ادراری، عفونت‌های تنفسی و ...
- کاهش ریسک ابتلا به بیماری سلولیک
- کاهش ریسک ابتلا به دیابت وابسته به انسولین
- کاهش ریسک بیماری کرون
- کاهش ریسک آلرژی
- کاهش ریسک ابتلاء به سرطان‌هایی مثل لنفوم و لوکمی
- کاهش ریسک ابتلا به چاقی
- کاهش دفعات بستری شدن در بیمارستان
- رابطه عاطفی بهتر بین شیرخوار و مادر



ترشحات صورتی یا دارای رگه‌های قرمز می‌شود). هر وقت رد خون دیدید، احتمالاً تا زایمان فقط یک یا دو روز فاصله دارید، البته لازم نیست ساعت‌تان را برای آن تنظیم کنید، چون چیز قاطع و قابل زمان‌سنجی‌ای نیست. بیشتر بیمارستان‌ها و مراکز زایمان روی خواسته‌های مادر برای هوشیار بودن حساس‌اند، تا چه در طول و چه بعد از زایمان، راحت و همراه با کسانی که می‌خواهد، باشد. حتی اگر زایمان سزارین باشد. این روزها، اکثراً سعی می‌کنند در مواقع غیر اورژانسی، با خواسته‌های شما همراهی کنند، پس خواسته‌تان را مطرح کنید. اینها خواسته‌هایی هستند که می‌توانید در نظر بگیرید: گوش دادن به هر نوایی در طول زایمان؛ این که دست‌های‌تان آزاد باشند که بعد از تولد سریعاً او را لمس کنند و این که در اتاق ریکواری به فرزندتان با پستان، شیر دهید.

### تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر، محافظ چشمگیری بر علیه بیماری‌های عفونی است. نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند، کمتر دچار بیماری‌های شدید باکتریایی و ویروسی از جمله مننژیت، گاستروانتریت، اوتیت میانی، پنومونی، بوتولیسم، عفونت دستگاه ادراری و آنتروکولیت نکرروزان می‌شوند. بر اساس مطالعات، شیر مادر از بعضی بیماری‌های مزمن از جمله دیابت ملیتوس، بیماری کرون، کولیت اولسروز، لنفوم، آسم و سایر

## نکات بیشتر



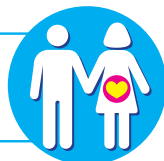
- ۱ مطمئن شوید که خودروی‌تان برای رفتن به بیمارستان یا مرکز زایمان آماده است.
- ۲ مسیرهای بدون ترافیک احتمالی به بیمارستان را از قبل بررسی کنید.
- ۳ راحت باشید، بدن‌تان زمان‌های اضافه هم کار می‌کند تا از انسان کامل درون شکم‌تان حمایت کند. هر کجا که می‌توانید چرت بزنید و از بقیه بخواهید که در این امر به شما کمک کنند.
- ۴ دردهایی که از واژن تا پاهای‌تان امتداد دارند حس می‌کنید؟ نگران نباشید، این فقط دردهای زایمان است که بخاطر فشار بیجه به عصب‌های لگن ایجاد می‌شود.
- ۵ همچنان به پیاده‌روی ادامه دهید. زنان روستایی زایمان‌های راحت‌تری دارند و این تنها به دلیل فعالیت بدنی و تحرک است.



### مواد غذایی که موجب تحریک و القای زایمان می‌شوند

در هفته ۳۹ بارداری و نزدیک به زایمان هستید، احتمالاً دوست دارید هر کاری بکنید یا هر چیزی بخورید که زودتر این اتفاق رخ دهد اما تا جایی که علم پزشکی می‌داند هیچ غذای جادویی برای زایمان زودتر وجود ندارد. برخی زنان معتقدند روغن کرچک موثر است اما به طور قطعی نمی‌توان آن را تایید کرد. پس به طور کلی این مواد غذایی نمی‌توانند برای سریع‌تر شدن زایمان موثر باشند مگر این که زمان زایمان و باز شدن رحم شروع شده باشد که باید به بهترین شکل منتظر آن باشید. هرچه به زایمان نزدیک‌تر می‌شوید میان وعده‌هایی سبک‌تر بخورید مثل نان، پنیر و سبزی که هضم‌شان راحت است. چربی نخورید چون هضم آن طول می‌کشد و شما به انرژی خود برای زایمان نیاز دارید. همچنین ممکن است نیاز به بیهوشی داشته باشید که آن وقت با مشکل مواجه می‌شوید.

### توصیه‌هایی برای پدران



#### شیر خوردن نوزاد

تغذیه شیرخواران در سال اول زندگی بسیار مهم و با اهمیت است به دلیل اینکه قسمت عمده رشد جسمی و مغزی کودکان در سال اول زندگی صورت می‌گیرد. در ۶ ماه اول زندگی بهترین و کامل‌ترین تغذیه شیر مادر است.

#### فواید شیردهی برای مادر

- کاهش میزان خونریزی بعد از زایمان
- کاهش ریسک ابتلا به سرطان پستان و تخمدان
- برگشت سریع‌تر وزن مادر به وزن قبل از بارداری
- کاهش احتمال باردای مجدد در فاصله‌ی کمتر از دو سال
- مادری که به کودک خود شیر می‌دهد کمتر احساس خستگی و اضطراب می‌کند.

#### شما می‌توانید در موارد زیر به همسرتان کمک کنید

- به همسرتان کمک کنید که نوزاد را در بهترین وضعیت ممکن برای مکیدن قرار دهد.
- در حین شیردهی برای همسرتان یک لیوان آب یا چیزهایی مانند یک جعبه دستمال کاغذی، کمپرس سرد، پد شیردهی تمیز، کرم لانولین و یا هر چیز دیگری بیاورید.
- کهنه بچه را عوض کنید.
- پس از شیر خوردن نوزاد را در جایش بخوابانید.

