

هفته ۱۳

پیش از بارداری

وضعیت جنین



علاوه بر داشتن ابعاد تقریبی یک هلو، سر بزرگش، حالا، تقریباً نصف طول تاج سر تا ناحیه باسنش را دارد. جنین تان را با بقیه مقایسه نکنید. به ویژه از این زمان به بعد، جنین‌ها با آهنگ‌های رشد متفاوتی پیش می‌روند، بعضی‌ها سریع‌تر، بعضی آهسته‌تر، در حالی که همه الگوهای رشدی یکسانی را سپری می‌کنند.

در این هفته تارهای صوتی بچه تشکیل می‌شوند. استخوان‌های بسیار کوچک، شروع به تشکیل بازوها و پاهایش می‌کنند و چون می‌تواند آنها را به شکل نامنظمی حرکت دهد، ممکن است بتواند انگشت شستش را در دهان کند.

روده‌های فرزندان هم در شرف تغییرات بزرگی هستند. تا الان، در حفره‌ای درون طناب مرکزی رشد می‌کردند ولی اکنون، به مکان دائمی‌شان، درون شکم بچه، منتقل می‌شوند. جفت، برای برطرف کردن نیازهای روز افزون فرزندان، در حال رشد است. وزن جفت الان حدود $28/3$ گرم است و موقع تولد حدود $453/5$ تا 907 گرم خواهد بود.



وضعیت بدن شما



به زودی، بیشتر علائم زودرس بارداری را پشت سر خواهید گذاشت، بعضی خانم‌ها تهوع و بدن درد را با تاخیر در ماه‌های چهارم و حتی پنجم تجربه می‌کنند و متأسفانه برای بعضی خانم‌ها، اینها و بعضی دیگر از نشانه‌های سه ماهه اول مثل نفخ، یبوست، سردرد و دردناکی سینه در طول دوره بارداری ادامه دارد.

ترشحات واژینال

گرچه سه ماهه دوم به عنوان سه ماهه آرام شناخته شده اما این به معنی نداشتن عوارض بارداری نیست. گذشته از این، چیزی که ممکن است اخیراً متوجه شده باشید، افزایش ترشحات واژینال است. این ترشحات که کاملاً طبیعی‌اند، رقیق، شیری رنگ، دارای بوی خفیف (گاهی حتی بدون بو) هستند و ممکن است طی بارداری افزایش یابند. این ترشحات به خاطر افزایش تولید استروژن، بعلاوه افزایش جریان خون به ناحیه لگنی، ایجاد می‌شوند.

دلیل این ترشحات، حفاظت از کانال تولد در برابر عفونت و نگه داشتن تعادل سالم باکتریایی در واژن است. متأسفانه، برای رسیدن به این منظور، ترشحات می‌تواند باعث کثیف کاری در لباس زیر شما شود. اگر راحت هستید، از پدهای روزانه برای جذب ترشحات استفاده کنید ولی بیش از این کاری نکنید. هرگز در دوران بارداری با دوش آب اقدام به تمیز کردن داخل واژن نکنید، چرا که می‌تواند تعادل طبیعی میکروارگانیسم‌ها (موجودات میکروسکوپی) را در واژن به هم بریزد و موجب عفونت واژینال شود (همچنین موجب ورود هوا با فشار به واژن می‌شود که می‌تواند خطرناک باشد).



سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

نکات بیشتر



- ۱ این سه ماهه رو به پایان است و به همراه این زمان، تقویت میل جنسی در پیش است. ولی اگر سابقه زایمان زودرس یا سقط جنین دارید، شاید بهتر باشد با پزشک مشورت کنید.
- ۲ رفتن به اولین سونوگرافی را با همسرتان برنامه ریزی کنید. تحقیقات جدید نشان داده که دیدن تصاویر اولین سونوگرافی به مردان در پا گذاشتن به مرحله پدر شدن، کمک می کند.
- ۳ بچه باعث شده دچار یبوست شوید؟ دیگر میوه‌ها را پوست نگیرید. یک سیب با پوست، $4/4$ گرم فیبر ضدیبوست دارد، نصف لیوان پوره سیب $1/4$ گرم، و آب سیب هیچ فیبری ندارد.

تغذیه بارداری



غذاهای ممنوعه در دوران بارداری

یک خانم باردار باید پیش از بارداری از مزیت‌های رژیم مناسب بارداری آگاهی داشته باشد و این را بداند که روزانه چه مقدار میوه، سبزیجات، کربوهیدرات و پروتئین مصرف کند.

وقتی صحبت از رژیم غذایی بارداری می‌شود، بهترین قانون این است که احتیاط بیشتری به خرج دهید و از غذاهایی که باعث تهوع می‌شوند، اجتناب کنید. علاوه بر باکتری‌ها و مواد شیمیایی که در دوران بارداری باید از آنها دوری کنید، مصرف برخی مواد غذایی را نیز باید محدود کنید، مثل کافئین.

ممکن است این سوال برای تان پیش آمده باشد که چگونه غذای سالم و ناسالم را تشخیص دهید. در این قسمت حقایق درباره غذاها و نوشیدنی‌های غیرمجاز طی بارداری را برای تان شرح می‌دهیم.

آب میوه و لبنیات غیرپاستوریزه

خوشبختانه با توجه به قوانین سازمان غذا و دارو، در سوپرمارکت‌ها شیر غیرپاستوریزه به فروش نمی‌رسد، پس نگران نباشید اما پنیرهای نرم که با شیر غیرپاستوریزه تولید می‌شوند، موضوع دیگری است. این پنیرها حاوی لیستریا (نوعی باکتری) و دیگر پاتوژن‌ها هستند. به منظور حفظ ایمنی و سلامت، از مصرف پنیرهای دست‌ساز و محلی خودداری کنید. همچنین نوشیدنی‌های غیرپاستوریزه مثل آب سیب یا آب پرتقال تازه و فشرده را مصرف نکنید.



مصرف بیش از حد نوشابه‌های کافئین دار

حتی اگر قبل از بارداری عادت داشته اید در طول روز ۳ مرتبه قهوه لاته وانیل بنوشید، الان که باردار هستید قطعاً باید دو فنجان را بدون کافئین مصرف کنید. درست است که طی بارداری نوشیدن ۲ فنجان قهوه اشکالی ندارد اما مصرف بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز ارتباط مستقیمی با سقط جنین دارد. به علاوه، کافئین بیش از حد، توانایی بدن شما را برای جذب آهن مختل میکند که منجر به کم خونی می شود. علاوه بر کنار گذاشتن نوشیدن بیش از حد قهوه، به منابع دیگر که حاوی کافئین هستند توجه داشته باشید که بیش از ۲۰۰ میلی گرم در روز مصرف نشوند. اگر نوشیدنی‌های انرژی‌زا، انتخاب شما برای دریافت انرژی طی بارداری است، به خاطر داشته باشید آنها دارای کافئین بالایی هستند و مصرف آنها در طول دوران بارداری توصیه نمی شود.



هویج و فلفل ها را مصرف کنید اما...

هویج و فلفل قرمز دارای بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود، برای تکمیل رشد چشم، پوست، استخوان و اندام‌های جنین ضروری است. منبع خوبی از ویتامین های B6 و C و فیبر است که به حرکات روده نیز کمک می کند. می توان تکه‌های خرد شده هویج را در اغلب خوراکی‌ها استفاده کرد، همراه با کمی روغن زیتون، سیر و لیموترش.



نکته

مراقب مصرف ویتامین A در شکل های مختلف باشید. این ویتامین در برخی مکمل ها، غذاهای غنی شده، داروها و محصولات پوست (روی برچسب محصولات پوست دنبال لغت رتینول باشید) وجود دارد. برخلاف بتاکاروتن که طی بارداری کاملاً بی خطر است، میزان بسیار بالای ویتامین A به طرق مختلف خطر نقص مادرزادی را افزایش می دهد.



مصرف مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند را به حداقل برسانید

غذاهای نیمه آماده و آماده و فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی و فست فود، چیپس و پفک مضر هستند. مصرف نوشیدنی های انرژی زا و الکی را حذف کنید چون این مواد غذایی باعث تغییرات ژنتیکی می شود.

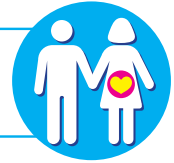
همچنین مصرف چای پررنگ یکی از عوامل به خطر افتادن سلامت جنین است و در این دوران مصرف چایی را به حداقل برسانید و دمنوش ها را جایگزین کنید.

علاوه بر تغذیه، تمام مسائل محیطی نظیر نور، صدا، بو و ... بر روی



هیپوتالاموس مادر اثر می‌گذارد و تخمک‌گذاری را در زنان و همچنین مردان تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. هرچند در خصوص اثرات امواج تلفن همراه و همچنین پارازیتها نیز مطالعات چندانی صورت نگرفته است اما در همین مطالعات اندک نیز مشخص شده که این امواج و همچنین مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند می‌توانند زمینه را برای سقط جنین و همچنین زایمان زودرس فراهم کنند.

توصیه‌هایی برای پدران



تبدیل شدن به یک پدر



اگر در خلال فرآیند بارداری همسرتان، احساس دور بودن و طردشدگی می‌کنید، کاری در این باره انجام دهید. در ۱۳ هفتگی بارداری، همسران چیزهای زیادی در ذهنش دارد و ممکن است که به شما نگوید. اگر او بیش از شما با دوستانش و مادرش درباره‌ی نوزاد صحبت می‌کند، این به شما بستگی دارد که خودتان را نیز وارد بازی کنید و نقش خود را هم ایفا کنید.

ممکن است که خود او هم متوجه نباشد که دارد شما را از خود دور می‌کند یا ممکن است فکر نکند که عنوان کردن برخی مسائل برای شما جالب باشد مخصوصاً اگر خودتان را راغب نشان نداده باشید. یا اینکه مرد است که در اوایل دوران بارداری و به این زودی این موضوعات را با شما مطرح کند.

خودتان گفتگو را درباره این موضوعات آغاز کنید و او را اذیت نکنید. اگر واقعا باز هم احساس دوری و طردشدگی می‌کنید، نگاهی به قوانین مرخصی بارداری والدین در محل کارتان بیاندازید و برای زمان پس از تولد بچه برنامه‌ریزی کنید. با این روش اطمینان حاصل خواهید کرد که از وقایع جالب بعد از تولد نوزاد طرد و دور نخواهید بود.