

ماجرای من و بی بی

۴۰ هفته بارداری سالم و بی دردسر



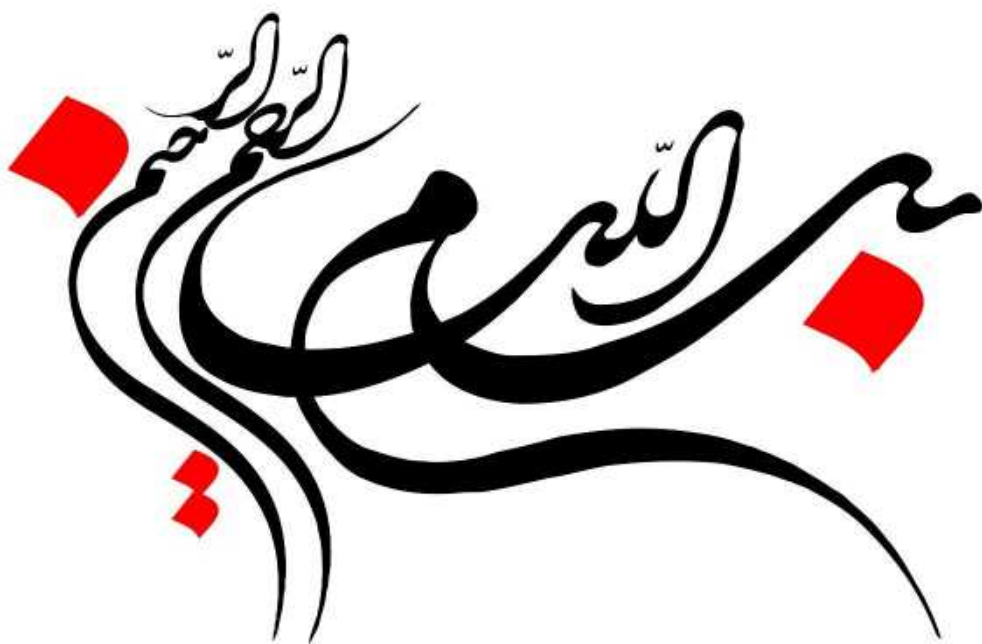
ماجرای من و نی

۴ هفته بارداری سالم و بی دردسر

دکتر
سوشا
Dr Sosha

تهیه و ترجمه: وب سایت دکتر سوشا (مرداد ماه ۹۷)

www.drsosha.com



فهرست

۲۰	هفته اول بارداری
۲۰	هفته اول بارداری چه علائمی دارد؟
۲۱	تشخیص بارداری در هفته اول
۲۱	شرح حال و معاینه فیزیکی
۲۱	ارزیابی آزمایشگاهی
۲۲	سونوگرافی برای تشخیص بارداری
۲۲	زن باردار در هفته اول بارداری چگونه است
۲۲	رشد جنین در هفته اول بارداری
۲۳	رژیم غذایی مناسب برای هفته اول بارداری
۲۴	هفته دوم بارداری
۲۵	زن باردار در هفته دوم بارداری
۲۵	رشد جنین در هفته دوم بارداری
۲۵	رژیم غذایی و توصیه‌هایی برای هفته دوم بارداری
۲۶	توصیه‌هایی برای پدران در هفته دوم بارداری
۲۷	هفته سوم بارداری
۲۸	زن باردار در هفته سوم بارداری
۲۹	علائم لانه گزینی تخم بارور
۲۹	رشد جنین در هفته سوم بارداری
۳۰	تغذیه و توصیه‌هایی برای هفته سوم بارداری
۳۱	هفته چهارم بارداری
۳۲	علائم زن باردار در هفته چهارم بارداری
۳۳	زن باردار در هفته چهارم بارداری
۳۳	رشد جنین در هفته چهارم بارداری
۳۴	توصیه‌هایی برای هفته چهارم بارداری
۳۵	هفته پنجم بارداری
۳۶	علائم و وضعیت زن باردار در هفته پنجم بارداری

- ۳۶ رشد جنین در هفته پنجم بارداری
- ۳۶ توصیه‌هایی برای هفته پنجم بارداری
- ۳۷ ۱- ورزش منظم و تمرین کاربردی از هفته پنجم بارداری
- ۳۷ ۲- عدم مصرف الکل
- ۳۷ ۳- به اندازه ۲ نفر غذا نخورید
- ۳۷ ۴- خودتان را تقویت کنید
- ۳۷ ۵- پرهیز از مصرف غذاهای دریایی خام یا نیمه پخته
- ۳۸ هفته ششم بارداری
- ۳۹ تست‌های ضروری برای هفته ششم بارداری
- ۳۹ علائم و وضعیت زن باردار در هفته ششم بارداری
- ۴۰ تکرر ادرار در هفته ششم بارداری
- ۴۰ احساس سرگیجه یا غش کردن در هفته ششم بارداری
- ۴۰ تشدید نوسانات خلقی در هفته ششم بارداری
- ۴۱ حالت تهوع و بیماری صبحگاهی شایع‌ترین علامت هفته ششم بارداری
- ۴۱ رشد جنین در هفته ششم بارداری
- ۴۲ توصیه‌هایی برای هفته ششم بارداری
- ۴۳ هفته هفتم بارداری
- ۴۳ علائم و وضعیت زن باردار در هفته هفتم بارداری
- ۴۴ تهوع و استفراغ از علائم هفته هفتم بارداری
- ۴۴ تنگی نفس در هفته هفتم بارداری
- ۴۵ سوزش معده در دوران بارداری
- ۴۵ رشد جنین در هفته هفتم بارداری
- ۴۶ توصیه‌هایی برای هفته هفتم بارداری
- ۴۷ هفته هشتم بارداری
- ۴۸ علائم و وضعیت زن باردار در هفته هشتم بارداری
- ۴۸ رشد جنین در هفته هشتم بارداری
- ۴۹ اندازه جنین در هفته هشتم بارداری
- ۴۹ اتصال بین مادر و جنین
- ۵۰ قطب جنین در هفته هشتم بارداری

۵۰	توصیه‌هایی برای هفته هشتم بارداری
۵۱	هفته نهم بارداری
۵۲	علائم و وضعیت زن باردار در هفته نهم بارداری
۵۳	تغییرات احساسی زن باردار در طول هفته نهم بارداری
۵۳	احساس ضعف
۵۳	احساس گناه در هفته نهم بارداری
۵۳	خستگی و کسالت
۵۳	اضطراب
۵۳	استرس در هفته نهم بارداری
۵۳	رشد جنین در هفته نهم بارداری
۵۴	توصیه‌هایی برای هفته نهم بارداری
۵۴	تغذیه در هفته نهم بارداری
۵۵	تغذیه مناسب برای جلوگیری از بیماری صبحگاهی
۵۵	ویتامین B6
۵۵	منیزیم
۵۵	تنقلات مغذی برای هفته نهم بارداری
۵۶	هفته دهم بارداری
۵۷	علائم و وضعیت زن باردار در هفته دهم بارداری
۵۷	سوء هاضمه و یبوست در هفته دهم بارداری
۵۸	درخشش و شفافیت پوست در دوران بارداری
۵۸	جوش دوران بارداری
۵۸	جینجیوایتیس بارداری در هفته دهم بارداری
۵۹	رشد جنین در هفته دهم بارداری
۵۹	توصیه‌هایی برای هفته دهم بارداری
۶۱	هفته یازدهم بارداری
۶۲	علائم و وضعیت زن باردار در هفته یازدهم بارداری
۶۲	رشد جنین در هفته یازدهم بارداری
۶۳	توصیه‌هایی برای هفته یازدهم بارداری
۶۵	هفته دوازدهم بارداری

- علائم و وضعیت زن باردار در هفته دوازدهم بارداری ۶۶
- نمونه گیری از پرزهای جفتی جنین (CVS) در هفته دوازدهم بارداری ۶۶
- نمونه گیری از پرزهای جفتی جنین در چه مواقعی مهم است: ۶۷
- نمونه گیری از پرزهای جفتی جنین را انجام ندهید اگر: ۶۷
- پیشگیری و درمان عفونت ادراری در هفته دوازدهم بارداری ۶۷
- درمان عفونت ادراری ۶۸
- رشد جنین در هفته دوازدهم بارداری ۶۸
- توصیه‌هایی برای هفته دوازدهم بارداری ۶۹
- هفته سیزدهم بارداری** ۷۱
- علائم و وضعیت زن باردار در هفته سیزدهم بارداری ۷۱
- بزرگ شدن دور کمر ۷۲
- کاهش فشار مثانه ۷۲
- ترشحات واژن ۷۲
- درد لگن ۷۲
- درد همراه با ترشح ۷۳
- سوزش معده بلند مدت ۷۳
- تغییراتی در سینه‌ها ۷۳
- تغییراتی در حجم و فشار خون ۷۳
- سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری ۷۴
- علل سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری ۷۴
- مشکلات کروموزومی ۷۵
- نارسایی گردن رحم ۷۵
- علائم و نشانه‌های سقط جنین ۷۵
- رشد جنین در هفته سیزدهم بارداری ۷۶
- اندازه نوزاد در هفته سیزدهم بارداری ۷۷
- توصیه‌هایی برای هفته سیزدهم بارداری ۷۷
- هفته چهاردهم بارداری** ۷۸
- علائم و وضعیت زن باردار در هفته چهاردهم بارداری ۷۹
- درد شکم به دلیل گسترش رحم ۷۹

تغییراتی در چشم شما	۷۹
فراموشی موقت	۸۰
هجوم گرسنگی به دنبال فروکش کردن حالت تهوع	۸۰
بازگشت انرژی	۸۱
تغییراتی در موهایتان	۸۱
رشد جنین در هفته چهاردهم بارداری	۸۱
مکیدن انگشت شست	۸۱
وضوح بیشتر اندام‌ها	۸۱
تراکم استخوان‌ها	۸۲
رشد گردن کودک	۸۲
تغییر حالت صورت	۸۲
تولید ادرار	۸۲
بهبود واکنش‌های عضلانی	۸۳
رشد موی سر و ابرو	۸۳
نقش جفت در هفته چهاردهم بارداری	۸۳
نقش ورید بند ناف	۸۳
نحوه محافظت جنین در برابر عفونت‌ها	۸۳
رشد کودک در هفته چهاردهم بارداری	۸۴
تولید گلبول‌های قرمز خون	۸۴
تولید مدفوع برای اولین بار	۸۴
اندازه جنین در هفته چهاردهم بارداری	۸۴
شیوه‌های مراقبت از مادر و جنین در هفته چهاردهم بارداری	۸۵
وظیفه پدران در هفته چهاردهم بارداری چیست؟	۸۶
هفته پانزدهم بارداری	۸۷
تغییرات مادر در هفته پانزدهم بارداری	۸۸
از دهان شما به بدن کودکتان	۸۸
درد در مچ دست‌ها	۸۹
حالت‌های خوابیدن	۸۹
آزمایشات و غربالگری‌ها در سه ماهه دوم بارداری	۸۹

- تغییرات کودک شما در هفته پانزدهم بارداری ۹۰
- اندازه کودک در هفته پانزدهم بارداری ۹۱
- نکات هفته پانزدهم بارداری ۹۱
- نکاتی برای پدران ۹۲
- هفته شانزدهم بارداری** ۹۳
- پوست ۹۴
- اندامها ۹۴
- چشمها ۹۴
- لب ۹۴
- سیستم اسکلتی-عضلانی ۹۴
- سیستم عصبی ۹۵
- سر و گردن ۹۵
- قلب و جریان خون ۹۵
- جفت ۹۵
- علائم مادر و کودک در هفته شانزدهم بارداری ۹۶
- اولین ضربه ۹۶
- بزرگ شدن سینهها ۹۶
- درخشش بارداری ۹۶
- کمردرد ۹۶
- یبوست ۹۷
- واریس پاها در بارداری ۹۷
- خونریزی از لثهها ۹۷
- گرفتگی پا ۹۸
- سوزش سر دل ۹۸
- خون دماغ شدن ۹۸
- فراموشی ۹۸
- خشکی و خارش چشمها ۹۸
- رشد شکم شما در هفته شانزدهم بارداری ۹۸
- چکاپ های قبل از بارداری در هفته شانزدهم بارداری ۹۹

تاریخچه پزشکی.....	۹۹
معاینه فیزیکی.....	۹۹
تست های آزمایشگاهی.....	۱۰۰
سونوگرافی داپلر.....	۱۰۰
غریبالگری نشانگر چندگانه (MMS).....	۱۰۰
آمیوستنز.....	۱۰۰
آزمایش آلفا فتوپروتئین (AFP).....	۱۰۰
سونوگرافی برای بررسی جنسیت.....	۱۰۰
۹ نکته برای داشتن دوران بهتر در هفته شانزدهم بارداری.....	۱۰۲
درست بخورید.....	۱۰۲
ورزش کنید.....	۱۰۲
انجام کارهای عقب افتاده.....	۱۰۲
خوابیدن به پهلو.....	۱۰۲
گذراندن دوره های بارداری.....	۱۰۳
ارتباطات.....	۱۰۳
سفر خود را شگفت انگیز کنید.....	۱۰۳
تصمیم گیری مهم.....	۱۰۳
ایجاد سرگرمی با لگد زدن های کودک!.....	۱۰۴
تغذیه در هفته شانزدهم بارداری.....	۱۰۴
هفته هفدهم بارداری.....	۱۰۵
تغییرات مادر در هفته هفدهم بارداری.....	۱۰۶
وضعیت شکم مادر باردار.....	۱۰۶
تغییرات وزن بدن مادر باردار.....	۱۰۶
تغییرات مفاصل و استخوان های مادر باردار.....	۱۰۶
تغییرات پوست مادر باردار.....	۱۰۶
تغییرات رحم مادر باردار.....	۱۰۷
تغییراتی در شیوه راه رفتن مادر باردار.....	۱۰۷
تغییراتی در ضخامت جفت.....	۱۰۷
تغییراتی در شیوه لباس پوشیدن مادر باردار!.....	۱۰۸

- درد سیاتیک در مادر باردار ۱۰۸
- سرگیجه ۱۰۸
- تغییراتی در اشتهای مادر باردار ۱۰۸
- حس کردن حرکات جنین ۱۰۹
- این نکته را هم به ذهن بسپارید که همه‌ی جنین‌ها به یک اندازه فعالیت نمی‌کنند؛ بنابراین نسخه یک جنین را برای دیگری نپیچید! ۱۰۹
- آماده شدن پستان‌های مادر باردار ۱۰۹
- علائم و نشانه‌های هفته هفدهم بارداری ۱۱۰
- تغییرات جنین در هفته هفدهم بارداری ۱۱۰
- شکل‌گیری چربی زیر پوست جنین ۱۱۰
- تشکیل لایه محافظتی ورنیکس ۱۱۰
- تغییرات اسکلتی جنین ۱۱۱
- تشکیل میلین در اطراف نخاع ۱۱۱
- تکامل دستگاه تنفسی جنین ۱۱۱
- رشد اندام‌ها ۱۱۱
- تحرك جنین ۱۱۱
- حرکات دهان جنین ۱۱۱
- ضربان قلب جنین ۱۱۱
- درک صداهای اطراف ۱۱۲
- درک بیشتر مادر ۱۱۲
- اندازه جنین در هفته هفدهم بارداری ۱۱۲
- مراقبت از مادر و جنین در هفته هفدهم بارداری ۱۱۳
- پیوست مادر در هفته هفدهم بارداری ۱۱۳
- هفته هجدهم بارداری** ۱۱۴
- تغییرات بدن مادر در هفته هجدهم بارداری ۱۱۵
- اسکن برای تشخیص ناهنجاری‌های در هفته هجدهم بارداری ۱۱۵
- تغییرات جنین در هفته هجدهم بارداری ۱۱۶
- اندازه جنین در هفته هجدهم بارداری ۱۱۷
- تغییرات اندام تناسلی جنین در هفته هجدهم بارداری ۱۱۷

- تشخیص جنسیت جنین در هفته هجدهم بارداری ۱۱۸
- نکات مراقبتی در هفته هجدهم بارداری ۱۱۸
- هفته نوزدهم بارداری** ۱۲۰
- تغییرات مادر در هفته نوزدهم بارداری ۱۲۱
- افزایش درد در اثر کشیدگی رباط‌های نگه‌دارنده رحم ۱۲۱
- تنگی نفس و خستگی ۱۲۱
- سوزش سر دل ۱۲۲
- تعریق زیاد و چسبندگی بدن ۱۲۲
- علائم مادر در هفته نوزدهم بارداری ۱۲۲
- تغییرات جنین در هفته نوزدهم بارداری ۱۲۳
- آموختن مهارت‌های حرکتی ۱۲۳
- آموختن مهارت‌های شناختی ۱۲۳
- شکل‌گیری الگوی خواب و بیداری در جنین ۱۲۳
- تکامل تخمدان‌ها ۱۲۳
- تغییراتی در ظاهر جنین ۱۲۳
- تکامل کلیه‌های جنین ۱۲۴
- اندازه جنین در هفته نوزدهم بارداری ۱۲۴
- مراقبت‌های هفته نوزدهم بارداری ۱۲۵
- گیاهان دارویی در هفته نوزدهم بارداری ۱۲۵
- هفته بیستم بارداری** ۱۲۷
- تغییرات بدن مادر در هفته بیستم بارداری ۱۲۸
- افزایش وزن مادر ۱۲۸
- خارش در ناحیه شکم مادر ۱۲۸
- کشیدگی پوست بخش‌های مختلف بدن مادر باردار ۱۲۹
- افزایش حجم خون بدن مادر ۱۲۹
- تنگی نفس در مادر باردار ۱۳۰
- افزایش تورم پاهای مادر باردار ۱۳۰
- ترومبوز رگ‌های خونی ۱۳۰
- تغییرات جنین در هفته بیستم بارداری ۱۳۰

- تولید ماده مکنونیوم توسط جنین ۱۳۱
- افزایش حس شنوایی جنین ۱۳۱
- تکامل ریه‌های جنین ۱۳۱
- کسب مهارت بلعیدن توسط جنین ۱۳۲
- ترشح ورنیکس (Vernix) توسط پوست جنین ۱۳۲
- اندازه جنین در هفته بیستم بارداری ۱۳۲
- مراقبت از مادر و جنین در هفته بیستم بارداری ۱۳۳
- هفته بیست و یکم بارداری و آغاز ماه ششم بارداری** ۱۳۴
- علائم و نشانه‌های هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۵
- افزایش تشنگی در هفته ۲۱ بارداری ۱۳۵
- درد شکم در هفته ۲۱ بارداری ۱۳۶
- افزایش دمای بدن در هفته ۲۱ بارداری ۱۳۶
- خون‌ریزی در هفته ۲۱ بارداری ۱۳۷
- تغییرات جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۸
- افزایش تحرک جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۸
- تکامل حس بینایی جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۸
- تشکیل ناخن‌های جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۹
- تکامل دستگاه گوارش جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۹
- تکامل اندام‌های حرکتی جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۳۹
- تکامل توانایی بلع جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۴۰
- اندازه جنین در هفته بیست و یکم بارداری ۱۴۰
- نکات هفته بیست و یکم بارداری ۱۴۰
- فعالیت‌های سرگرم‌کننده ۱۴۰
- میل جنسی ۱۴۱
- هفته بیست و دوم از ماه ششم بارداری** ۱۴۲
- تغییرات بدن مادر در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۳
- ترشحات واژنی در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۳
- نفس نفس زدن در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۳
- احتباس آب در بدن در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۴

- دستگاه گوارش در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۴
- علائم و نشانه‌های بارداری هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۵
- مقابله با تورم پاها در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۵
- تغییرات جنین در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۶
- شکل گیری اندام‌های تولید مثلی ۱۴۶
- تغییرات جنین در هفته ۲۲ بارداری در یک نگاه ۱۴۷
- اندازه جنین در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۷
- نکات مهم برای مراقبت در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۷
- فعالیت‌های سرگرمی در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۸
- نکاتی برای پدران در هفته بیست و دوم بارداری ۱۴۸
- هفته بیست و سوم بارداری** ۱۵۰
- وضعیت مادر در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۱
- رشد رحم مادر در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۱
- تغییر حجم خون مادر در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۱
- رؤیا بافی مادران در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۱
- ناراحتی‌های اعصاب مادر در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۲
- احساس درد در ناحیه دنده‌های مادر در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۲
- تغییرات فیزیکی مادر در هفته بیست و سوم بارداری در یک نگاه ۱۵۲
- تغییرات جنین در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۳
- اندازه جنین در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۴
- نکات مراقبت از مادر در هفته بیست و سوم بارداری ۱۵۴
- هفته بیست و چهارم بارداری** ۱۵۵
- تغییرات بدن مادر در هفته بیست و چهارم بارداری ۱۵۵
- تغییرات چشمی مادر در هفته بیست و چهارم بارداری ۱۵۶
- هموروئید یا بواسیر در هفته بیست و چهارم بارداری ۱۵۷
- راه‌های درمان بواسیر بارداری ۱۵۷
- تغییرات روان‌شناختی و احساسی مادر در هفته بیست و چهارم بارداری ۱۵۸
- تغییرات بدن مادر باردار در هفته ۲۴ بارداری ۱۵۹
- تغییرات جنین در هفته بیست و چهارم بارداری ۱۵۹

- اندازه جنین در هفته بیست و چهارم بارداری ۱۶۰
- مراقبت از مادر در هفته بیست و چهارم بارداری ۱۶۰
- هفته بیست و پنجم بارداری** ۱۶۱
- تغییرات بدن مادر در هفته بیست و پنجم بارداری ۱۶۲
- علت عدم تعادل در هفته بیست و پنجم بارداری ۱۶۲
- پیشگیری از افتادن در دوران بارداری ۱۶۲
- مشکل خروپف در هفته بیست و پنجم بارداری ۱۶۳
- برای درمان خروپف بارداری چه کنیم؟ ۱۶۴
- با سیاتیک در هفته بیست و پنجم بارداری چه کنیم؟ ۱۶۴
- تغییرات بدن مادر در هفته بیست و پنجم بارداری در یک نگاه ۱۶۵
- اندازه جنین در هفته بیست و پنجم بارداری ۱۶۵
- مراقبت از مادر و جنین در هفته بیست و پنجم بارداری ۱۶۶
- مقدار فراوانی آب بنوشید ۱۶۶
- نحوه خوابیدن خود را تغییر دهید ۱۶۶
- هفته بیست و ششم بارداری** ۱۶۷
- تغییرات بدن مادر در هفته بیست و ششم بارداری ۱۶۸
- بهترین وضعیت خوابیدن در هفته بیست و ششم بارداری ۱۶۸
- دردهای شکم در هفته بیست و ششم بارداری ۱۶۸
- خستگی زیاد در هفته بیست و ششم بارداری ۱۶۹
- علائم هفته بیست و ششم بارداری در یک نگاه ۱۶۹
- تغییرات بدن جنین در هفته بیست و ششم بارداری ۱۷۰
- اندازه بدن جنین در هفته بیست و ششم بارداری ۱۷۱
- بازی اسم گذاری ۱۷۱
- نکاتی که باید بدانید ۱۷۱
- رژیم غذایی مادر در هفته بیست و ششم بارداری ۱۷۲
- آیا می‌توانم در سه ماهه سوم بارداری ورزش کنم؟ ۱۷۳
- چرا گاهی در خواب به همسرم لگد می‌زنم؟ ۱۷۳
- برای درمان سندروم پای بی‌قرار در حاملگی چه کنیم؟ ۱۷۴
- هفته بیست و هفتم بارداری** ۱۷۵

- ۱۷۶..... تغییرات بدن نوزاد در هفته بیست و هفتم بارداری
- ۱۷۶..... درد استخوان لگن مادر در هفته بیست و هفتم بارداری
- ۱۷۷..... تغییرات بدن مادر در هفته بیست و هفتم بارداری
- ۱۷۷..... اندازه جنین در هفته بیست و هفتم بارداری
- ۱۷۸..... در هفته ۲۷ بارداری سعی کنید از تصادفات دوری کنید
- ۱۷۸..... توصیه‌های هفته بیست و هفتم بارداری
- ۱۷۸..... پیاده‌روی کنید
- ۱۷۹..... برای خود سرگرمی ایجاد کنید
- ۱۷۹..... کتاب‌هایی غیر از موضوعات حاملگی بخوانید
- ۱۷۹..... در دوران بارداری همسرتان را فراموش نکنید
- ۱۸۰..... در هفته بیست و هفتم بارداری خود را هیدراته نگه دارید
- ۱۸۰..... ۱۰ جانشین آب برای دوران بارداری
- ۱۸۱..... **هفته بیست و هشتم بارداری**
- ۱۸۲..... تغییرات جنین در هفته بیست و هشتم بارداری
- ۱۸۲..... اندازه جنین در هفته بیست و هشتم بارداری
- ۱۸۲..... میزان مایع آمنیوتیک در هفته بیست و هشتم بارداری
- ۱۸۳..... معاینات سه ماهه سوم بارداری و هفته بیست و هشتم بارداری
- ۱۸۳..... آزمایش گلوکز یا قند خون
- ۱۸۳..... دیابت حاملگی
- ۱۸۴..... هماتوکریت
- ۱۸۴..... آزمایش سیفلیس
- ۱۸۴..... عامل Rh
- ۱۸۵..... افزایش سوزش معده مادر در هفته بیست و هشتم بارداری
- ۱۸۵..... استراحت مطلق در دوران بارداری
- ۱۸۶..... از بیماری‌های جنسی در هفته بیست و هشتم بارداری دوری کنید
- ۱۸۶..... سزارین در چه زمانی توصیه می‌شود؟
- ۱۸۷..... جفت سر راهی
- ۱۸۷..... اندازه
- ۱۸۷..... موقعیت

- مشکلات پزشکی در مادر..... ۱۸۷
- سابقه سزارین..... ۱۸۷
- ناهنجاری‌های تولد..... ۱۸۷
- چند قلبی..... ۱۸۷
- رژیم غذایی و ورزش در هفته بیست و هشتم بارداری..... ۱۸۸
- ماست بخورید..... ۱۸۸
- رژیم غذایی با کربوهیدرات کم نداشته باشید..... ۱۸۸
- هفته بیست و نهم بارداری**..... ۱۸۹
- تغییرات بدن مادر در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۰
- رشد رحم در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۰
- تغییرات هورمونی بدن مادر در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۰
- ترشح شیر از پستان در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۰
- سوزش سر دل در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۱
- یبوست و هموروئید در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۱
- افزایش دمای بدن مادر در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۱
- تغییرات جنین در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۲
- اندازه جنین در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۲
- خستگی در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۳
- حفظ تعادل در هفته بیست و نهم بارداری..... ۱۹۳
- از این هفته آموزش بهترین حالت‌ها برای زایمان را آغاز کنید..... ۱۹۴
- زانو زدن و حرکت کردن..... ۱۹۵
- راه بروید و تکیه دهید..... ۱۹۵
- به بغل خود دراز بکشید..... ۱۹۵
- روی یک توپ و یا شیء کوتاه بنشینید..... ۱۹۵
- هفته سی ام بارداری**..... ۱۹۶
- تغییرات بدن مادر در هفته سی ام بارداری..... ۱۹۷
- لرزش در دستان مادر در هفته سی ام بارداری..... ۱۹۷
- درمان سندروم تونل کارپال چگونه است؟..... ۱۹۸
- پره اکلامپسی بارداری چیست؟..... ۱۹۸

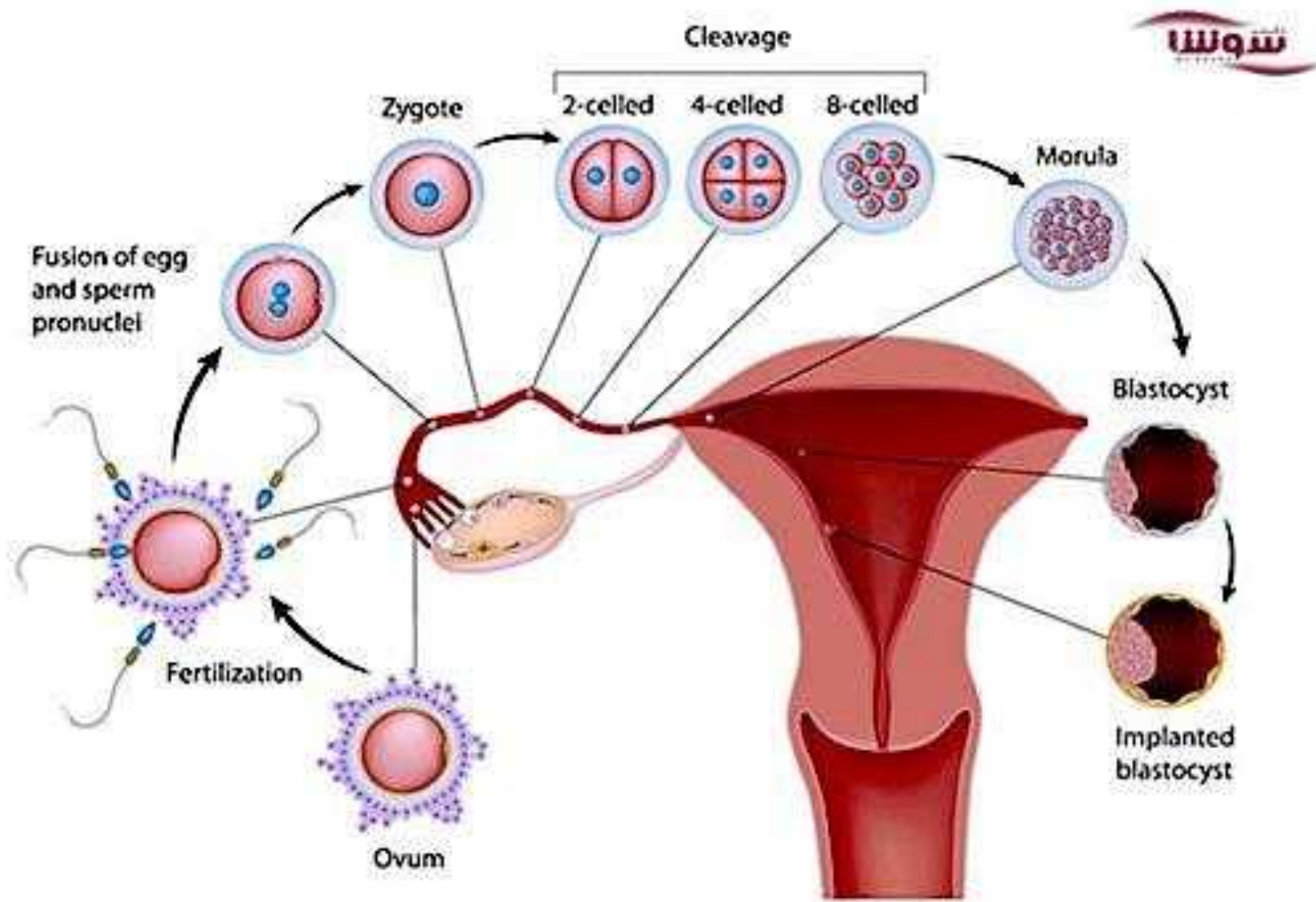
- ۱۹۸..... سستی در هفته سی ام بارداری
- ۱۹۹..... علت سستی و کرختی در هفته سی ام بارداری چیست؟
- ۱۹۹..... چگونه سستی هفته ۳۰ بارداری را برطرف کنیم؟
- ۲۰۰..... دردهای شکم در هفته سی ام بارداری
- ۲۰۰..... رشد رحم
- ۲۰۰..... جدا شدن ماهیچه‌های شکمی
- ۲۰۱..... یبوست
- ۲۰۱..... رفتارهای نوزادتان
- ۲۰۱..... زایمان اشتباهی
- ۲۰۲..... افزایش ترشحات واژن در هفته سی ام بارداری
- ۲۰۳..... عفونت های بارداری را بشناسید
- ۲۰۳..... کاندیدیا
- ۲۰۳..... تریکومونیاژیس
- ۲۰۳..... باکتری واژن
- ۲۰۴..... تغییرات جنین در هفته سی ام بارداری
- ۲۰۵..... اندازه بدن جنین در هفته سی ام بارداری
- ۲۰۵..... نکات مراقبت در هفته سی ام بارداری
- ۲۰۶..... **هفته سی و یکم بارداری**
- ۲۰۷..... تغییرات بدن مادر در هفته سی و یکم بارداری
- ۲۰۸..... تغییرات بدن جنین در هفته سی و یکم بارداری
- ۲۰۹..... اندازه بدن جنین در هفته سی و یکم بارداری
- ۲۰۹..... نکاتی برای هفته سی و یکم بارداری
- ۲۱۱..... آزمایشات و بررسی های لازم در هفته سی و یکم بارداری
- ۲۱۱..... علائم هشداردهنده زایمان زودرس در هفته سی و یکم بارداری
- ۲۱۲..... **هفته سی و دوم بارداری**
- ۲۱۳..... تغییرات بدن جنین در هفته سی و دوم بارداری
- ۲۱۴..... تغییرات بدن مادر در هفته سی و دوم بارداری
- ۲۱۴..... افزایش وزن و بزرگ تر شدن شکم
- ۲۱۴..... افزایش حجم خون

- ۲۱۴ پره اکلامپسی (فشار خون بالا).
- ۲۱۴ بی خوابی
- ۲۱۴ خستگی و سوزش سر دل
- ۲۱۴ آکنه یا رنگدانه‌های پوستی
- ۲۱۴ یبوست
- ۲۱۵ تکرر ادرار
- ۲۱۵ بی میلی جنسی
- ۲۱۵ انقباضات براکستون هیکس (Braxton Hicks)
- ۲۱۵ واریس
- ۲۱۶ هموروئید یا بواسیر
- ۲۱۶ گرفتگی عضلات پا
- ۲۱۶ عفونت‌های واژینال
- ۲۱۶ ترشح آغوز از نوک سینه‌ها
- ۲۱۶ تنگی نفس
- ۲۱۶ کمردرد
- ۲۱۷ تپش قلب
- ۲۱۷ خارش و ترک‌های پوستی
- ۲۱۷ تیره شدن نوک سینه‌ها
- ۲۱۷ مشاهده رگ‌های آبی
- ۲۱۷ اندازه بدن جنین در هفته سی و دوم بارداری
- ۲۱۸ آزمایشات لازم در هفته سی و دوم بارداری
- ۲۱۹ چه زمانی در هفته سی و دوم بارداری به پزشک مراجعه کنیم؟
- ۲۲۰ نکات مراقبت از مادر و جنین در هفته سی و دوم بارداری
- ۲۲۱ **هفته سی و سوم بارداری**
- ۲۲۲ تغییرات بدن مادر در هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۲ بی خوابی مادر در هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۲ رشد سریع‌تر مو و ناخن در هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۳ احساس کرحتی در دست و پا در هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۳ دردهای معده در هفته سی و سوم بارداری

- ۲۲۳.....تغییرات بدن جنین در هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۴.....اندازه جنین در هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۵.....نکاتی برای هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۶.....پیشگیری از زایمان زودرس در هفته سی و سوم بارداری
- ۲۲۷.....**هفته سی و چهارم بارداری**
- ۲۲۸.....تغییرات بدن مادر در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۲۸.....سوزش سر دل در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۲۹.....یبوست و بواسیر در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۳۰.....بدن درد در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۳۰.....انقباضات براکستون هیکس در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۳۰.....ادم یا تورم بدن در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۳۰.....تغییرات بدن جنین در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۳۲.....اندازه بدن جنین در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۳۲.....نکاتی برای مادران در هفته سی و چهارم بارداری
- ۲۳۳.....**هفته سی و پنجم بارداری**
- ۲۳۴.....علائم و نشانه های هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۴.....تغییرات بدن مادر در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۵.....تکرر ادرار در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۵.....سوزش سر دل در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۶.....یبوست و هموروئید در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۶.....تورم اندامها در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۷.....کمردرد در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۷.....تغییر وضعیت نوزاد در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۸.....تغییرات بدن جنین در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۹.....اندازه بدن جنین در هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۳۹.....نکاتی برای هفته سی و پنجم بارداری
- ۲۴۱.....**هفته سی و ششم بارداری**
- ۲۴۲.....علائم و نشانه های هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۲.....تغییرات بدن مادر در هفته سی و ششم بارداری

- ۲۴۲.....بی اختیاری ادرار در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۳.....چرخش سر کودک به سمت لگن در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۳.....شل شدن عضلات ناحیه لگن در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۳.....ترشحات واژن در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۴.....ناراحتی عمومی و بدن درد در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۴.....بی خوابی در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۴.....تغییرات بدن جنین در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۴.....استخوان‌های جمجمه نرم هستند
- ۲۴۴.....تولید مکونیوم
- ۲۴۵.....تغییر موقعیت سر
- ۲۴۵.....کودک به اندازه قبل فعال نیست
- ۲۴۵.....ترشح از پستان‌ها
- ۲۴۶.....اندازه بدن جنین در هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۶.....نکات هفته سی و ششم بارداری
- ۲۴۸.....**هفته سی و هفتم بارداری**
- ۲۴۹.....علائم و نشانه‌های هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۴۹.....تغییرات بدن مادر در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۰.....افزایش انقباضات براکستون هیکس در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۰.....تغییرات رحم در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۰.....ادامه یافتن مشکلات خواب در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۱.....تغییر بخش‌های مختلف بدن مادر باردار در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۱.....گرفتگی عضلات پا در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۱.....تغییرات بدن جنین در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۲.....اندازه بدن جنین در هفته سی و هفتم بارداری
- ۲۵۳.....**هفته سی و هشتم بارداری**
- ۲۵۴.....علائم و نشانه‌های هفته سی و هشتم بارداری
- ۲۵۴.....تغییرات بدن مادر در هفته سی و هشتم بارداری
- ۲۵۴.....ترک‌های پوستی در هفته سی و هشتم بارداری
- ۲۵۵.....تغییرات احساسی در هفته سی و هشتم بارداری

۲۵۵	تغییرات بدن جنین در هفته سی و هشتم بارداری
۲۵۶	اندازه جنین در هفته سی و هشتم بارداری
۲۵۶	موقعیت و حرکت جنین در هفته سی و هشتم بارداری
۲۵۶	نکات هفته سی و هشتم بارداری
۲۵۷	هفته سی و نهم بارداری
۲۵۷	علائم و نشانه‌های هفته سی و نهم بارداری
۲۵۸	تغییرات بدن مادر در هفته سی و نهم بارداری
۲۵۸	تغییرات فیزیکی بدن مادر در هفته سی و نهم بارداری
۲۵۸	تغییرات احساسی در هفته سی و نهم بارداری
۲۵۹	تغییرات بدن جنین در هفته سی و نهم بارداری
۲۵۹	اندازه جنین در هفته سی و نهم بارداری
۲۶۰	موقعیت و حرکت جنین در هفته سی و نهم بارداری
۲۶۰	در هفته سی و نهم بارداری چه زمانی با پزشک تماس بگیرید
۲۶۱	نکات هفته سی و نهم بارداری
۲۶۲	هفته چهارم بارداری
۲۶۳	علائم و نشانه‌های هفته چهارم بارداری
۲۶۴	تغییرات بدن مادر در هفته چهارم بارداری
۲۶۴	تغییرات فیزیکی بدن مادر در هفته چهارم بارداری
۲۶۴	تغییرات احساسی در هفته چهارم بارداری
۲۶۵	تغییرات بدن جنین در هفته چهارم بارداری
۲۶۵	اندازه جنین در هفته چهارم بارداری
۲۶۶	آزمایشات مهم در هفته چهارم بارداری که ممکن است پزشک شما تجویز کند
۲۶۶	در هفته چهارم بارداری چه زمانی با پزشک تماس بگیرید
۲۶۶	نکاتی برای آمادگی برای زایمان



هفته اول بارداری

برای بسیاری از زنان، به ویژه برای کسانی که برای بارداری برنامه ریزی نداشته‌اند، هفته اول بارداری بدون اینکه آن‌ها متوجه چیزی بشوند، سپری می‌شود. حتی ممکن است بارداری هفته به هفته بدون اینکه زن باردار متوجه چیزی شود، سپری گردد. بسیاری از زنان سیکل ماهانه که اکثر زنان متوجه هفته اول بارداری خود نمی‌شوند. البته زنانی که برای بارداری‌شان از قبل برنامه ریزی کرده‌اند، نه تنها متوجه هفته اول بارداری خود می‌شوند، بلکه باید اقدامات قبل از بارداری را انجام دهند تا دوران بارداری سالم و ایمن‌تری داشته باشند.

هفته اول بارداری چه علائمی دارد؟

علائم آشکار و دقیق حاملگی در هفته اول بارداری آشکار نمی‌شوند، اما نشانه‌هایی مانند خستگی، از دست دادن علاقه به همه چیز، نوسانات خلقی و تکرر ادرار در هفته اول بارداری دیده می‌شوند.

با این حال، بسیاری از زنان به جای اینکه متوجه شوند که باردارند، این علائم را با علائم پیش از قاعدگی اشتباه می‌گیرند.

زمانی که تخمک از تخمدان به سمت لوله‌های فالوپ حرکت می‌کند، اگر در اثر لقاح زن و مرد، اسپرم وارد دستگاه تناسلی زن شده و به سمت لوله‌های فالوپ حرکت کند، در همانجا اسپرم، تخمک را بارور کرده و سپس برای لانه‌گزینی به سمت رحم حرکت می‌کند و به این صورت است که زن بارور می‌شود. برخی از افراد بر این باورند که یک زن واقعاً در طول هفته اول بارداری، باردار نیست و باروری در هفته دوم صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که اکثر بارداری‌ها در هفته اول بارداری غیر قابل تشخیص هستند.

تشخیص بارداری در هفته اول

تشخیص بارداری یک رویکرد چند وجهی است. تشخیص بارداری با استفاده از شرح حال و معاینه فیزیکی، ارزیابی آزمایشگاهی و سونوگرافی انجام می‌شود.

شرح حال و معاینه فیزیکی

برای تشخیص بارداری، اطلاعات مربوط به آخرین دوره قاعدگی اهمیت زیادی دارد. اگر اطلاعاتی که راجع به دوره قاعدگی خود به پزشک می‌دهید، صحیح نباشد، پزشک نمی‌تواند تشخیص درستی داشته باشد.

به این خاطر که **خونریزی واژینال در اوایل بارداری** یا هفته اول بارداری در بسیاری از زنان متداول است، این موضوع تشخیص بارداری در هفته اول بارداری را مشکل می‌کند. معاینه فیزیکی نیز برای بررسی وضعیت جفت، لوله‌های رحمی و بیماری‌های التهابی زن انجام می‌شود تا بارداری در شرایط درستی صورت گیرد. بعد از بررسی زمان عادت ماهیانه قبلی، پزشک با بررسی سطح HCG، بارداری را تشخیص می‌دهد. همچنین پزشک با انجام آزمایش و سونوگرافی، وضعیت زن باردار را به درستی بررسی می‌کند.

ارزیابی آزمایشگاهی

تشخیص بارداری با اندازه‌گیری برخی از هورمون‌ها انجام می‌شود؛ Human chorionic HCG (Gonadotropin) یا همان گونادوتروپین جفتی انسان یک هورمون مهم برای تشخیص بارداری هفته اول است. HCG پس از تشکیل جفت، از سلول‌های جفت ترشح شده و پس از برقراری ارتباط خونی بین جنین و مادر، وارد گردش خون مادر می‌شود.

ارتباط خونی بین جنین و مادر بعد از لانه‌گزینی کامل صورت می‌گیرد، به همین دلیل است که در زودترین حالت، هورمون HCG برای اولین بار، ۶ روز پس از تخمک‌گذاری (در هفته اول بارداری) در خون مادر و ۱۴-۱۲ روز پس از تخمک‌گذاری در ادرار مادر (با انجام تست بی‌بی‌چک) دیده می‌شود، البته در زودترین حالت، بارداری در این زمان قابل تشخیص است، در برخی از زنان، دیرتر

می‌توان بارداری را تشخیص داد. به طور کلی در درصدی کمی از زنان HCG را می‌توان در هشت روز اول پس از لقاح تشخیص داد و در حدود ۹۸٪ آن‌ها در روز یازدهم تشخیص داده می‌شود.

در واقع HCG گلیکوپروتئینی با شباهت ساختاری به هورمون تحریک کننده فولیکول (FSH)، هورمون جسم زرد (LH) و تیروتروپین است که با انجام یک آزمایش ادرار و با استفاده از روش‌های آزمایشگاهی مانند الایزا، رادیوایمونواسی، فلوروایمونواسی و یا ایمونورادیومتریک اسی در آزمایشگاه تشخیص داده می‌شود.

سونوگرافی برای تشخیص بارداری



کشف سونوگرافی واژینال تشخیص بارداری را ساده و مؤثر کرده است. این بهترین روش برای تشخیص حاملگی داخل رحمی و سن حاملگی است زیرا پروب واژینال از پروب شکم مؤثرتر بوده و وضوح تصویر بهتری دارد.

زن باردار در هفته اول بارداری چگونه است

همان‌طور که گفته شد اکثر زنان باردار در هفته اول بارداری، متوجه بارداری خود نیستند و تنها ۴-۳ هفته بعد که پریود نمی‌شوند، متوجه بارداری خود می‌شوند. در طول هفته اول بارداری، تفاوت زیادی در بدن مادر ایجاد نمی‌شود و تنها چیزی که در هفته اول بارداری اتفاق می‌افتد، آماده سازی رحم برای بارداری و تنها تغییرات کوچکی در زنان باردار است:

- اگر چه در هفته اول بارداری هیچ تغییر عمده‌ای در ظاهر فیزیکی زن باردار به وجود نمی‌آید، اما با مشکلات معده، یبوست و دیگر اختلالات گوارشی مواجه می‌شوند.
- احتمالاً حالت تهوع و یا تهوع صبحگاهی زن باردار را اذیت می‌کند. با این حال، نشانه‌های بارداری هفته اول از فردی به فرد دیگر متفاوت است.
- سایر علائم بارداری مانند نوسانات خلقی، حساسیت به لمس پستان، خستگی و تغییرات هورمونی در هفته اول بارداری دیده می‌شود.

رشد جنین در هفته اول بارداری

در طول هفته اول بارداری هیچ رشد چشمگیری در جنین دیده نمی‌شود، به غیر از اینکه تخمک، تخمدان را ترک کرده و به سمت لوله‌های فالوپ مهاجرت می‌کند. در واقع شما در این زمان به مفهوم واقعی باردار نیستید و بارداری شما تا دو هفته بعد از پایان دوره قاعدگی‌تان اتفاق نمی‌افتد. با این حال هفته اول بارداری در تقویم بارداری محاسبه می‌گردد.

به محض اینکه تخمک بارور شود، تا ۷-۱۰ روز بعد سلول‌های آن شروع به تقسیم می‌کنند. در هفته اول بارداری "کودک" یک بلاستوسیست نامیده می‌شود. بلاستوسیست را می‌تواند به دو بخش خارجی (این بلاستوسیست تبدیل به جفت خواهد شد) و بخش داخلی (در هفته دوم بارداری به جنین تبدیل می‌شود) تقسیم کرد.

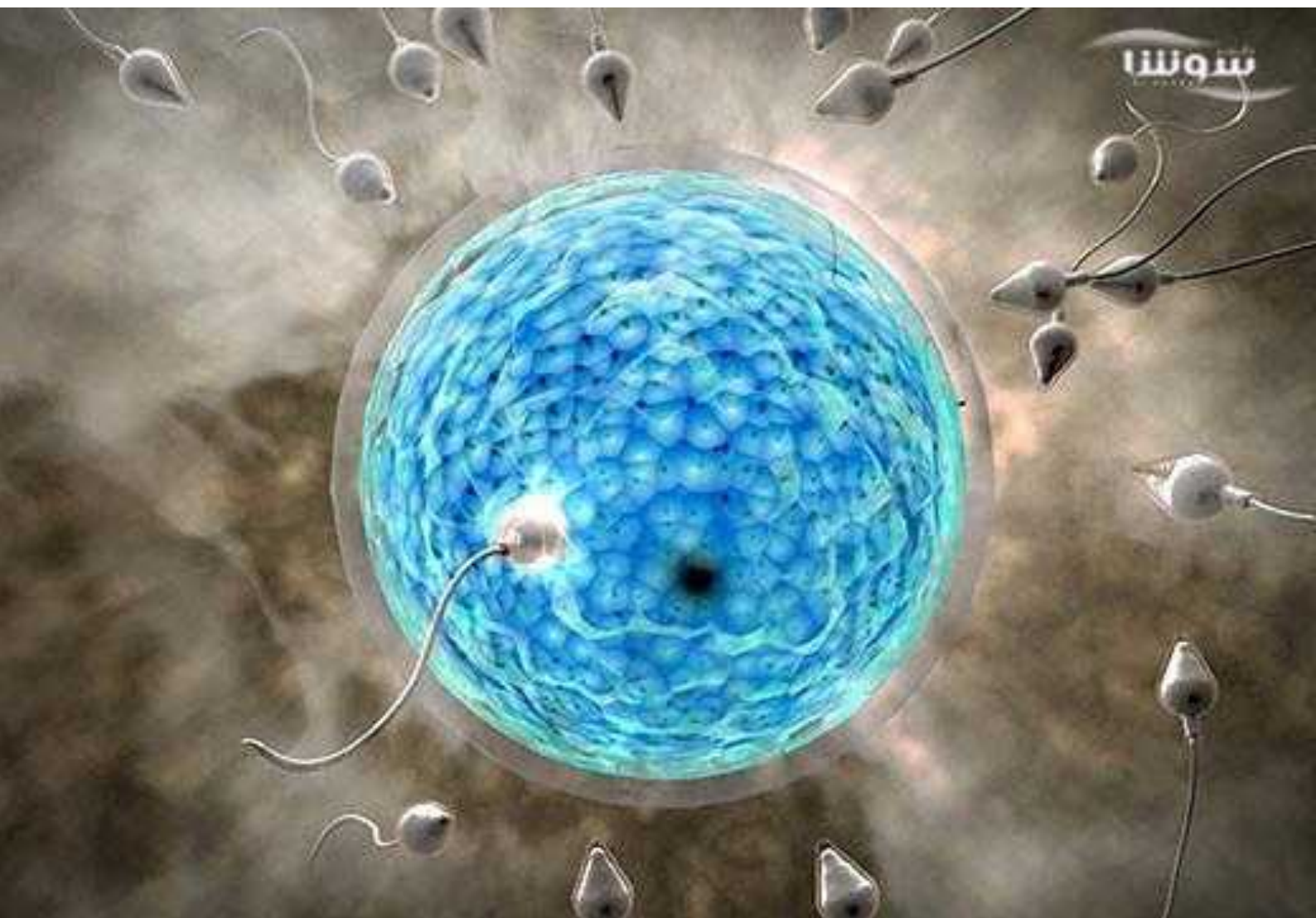
اگر در لقاح بیش از یک تخمک بارور شده باشد، چند تخم لقاح یافته ممکن است تشکیل شود. تخم لقاح یافته ۴۶ کروموزوم (به تعداد مساوی از هر یک از والدین) دارد و کروموزوم‌ها، مواد ژنتیکی دارند که جنسیت کودک، رنگ مو، ویژگی‌های عمومی، رنگ پوست، قد و رنگ چشم را تعیین می‌کنند.

رژیم غذایی مناسب برای هفته اول بارداری

بسیار مهم است که مراقب سلامت خود در دوران بارداری باشید. در هفته اول بارداری شما بیماری صبحگاهی (حالت تهوع) را تجربه می‌کنید و اشتها کمی دارید. سعی کنید برای جلوگیری از کم آبی، مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید و وعده‌های غذایی‌تان کوچک اما با فاصله زمانی کمتر باشد.

وقتی حالت تهوع صبحگاهی شما در هفته اول بارداری کم شد و احساس بهتری داشتید، سعی کنید یک وعده غذایی مناسب بخورید. سعی کنید از همین هفته اول بارداری، رژیم غذایی مناسبی داشته باشید. مصرف میوه و سبزیجات تازه، غذاهای نشاسته‌ای مانند برنج، نان جو، ماکارونی، سیب زمینی پخته یا آب پز، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، مرغ، حبوبات و سویا در دوران بارداری بسیار مفید است. همچنین در رژیم غذایی‌تان باید شیر و فراورده‌های لبنی مانند پنیر و ماست ساده را بگنجانید تا کلسیم مورد نیاز برای شما و رشد جنین فراهم گردد. برای اینکه دوران بارداری سالمی داشته باشید، حتما در هفته اول بارداری خود مطلب **باید و نبایدهای مهم دوران بارداری** را بخوانید.

از همان هفته اول بارداری اسید فولیک مصرف کنید؛ مصرف روزانه ۴۰۰-۸۰۰ میکروگرم اسید فولیک، خطر برخی نقایص هنگام تولد در مغز و ستون فقرات از جمله اسپینا بیفیدا برای نوزاد را کاهش می‌دهد. همچنین می‌توانید در دوران بارداری از غذاهای غنی از اسید فولیک مانند سبزیجات برگ سبز، میوه‌های خشک، آجیل و غلات صبحانه مانند جو و ذرت بوداده بخورید. حتماً توجه کنید که باید از همان بارداری هفته اول تا پایان دوران بارداری از مصرف الکل و غذاهای بی فایده مانند فست فودها اجتناب نمایید.



هفته دوم بارداری

شما ممکن است در هفته دوم بارداری، احساس بارداری نکنید اما بدن شما شروع به تولید هورمون بارداری کرده است و کودک شما سریع‌تر از هر دوره دیگری از بارداری، در حال رشد است. اگرچه دو هفته اول بارداری، برای زن باردار بسیار هیجان انگیز است، اما علائم نه چندان محبوب بارداری شروع می‌شود.

هفته دوم بارداری، یک نقطه عطف مهم در رشد و نمو جنین است و در بارداری هفته دوم، مادر باردار باید بر تغییر شیوه غذایی و زندگی خود تمرکز کند و رژیم غذایی مناسب دوران بارداری را رعایت کند.

زن باردار در هفته دوم بارداری

جنین تقریباً ۳۸ هفته بعد از لقاح به دنیا می‌آید و دوران بارداری معمولاً چهل هفته است. این چهل هفته با شمارش ۴۰ هفته از اولین روز از آخرین دوره قاعدگی محاسبه می‌شود. در واقع اولین اتفاقی که با شروع بارداری در زن می‌افتد، خداحافظی مادر با بارداری برای ۹ ماه است. مادر باردار تا بعد از زایمان پریود نخواهد شد. همچنین رحم در هفته دوم بارداری در حال افزایش تولید آندومتر است تا محیط سالمی برای رشد و جای دادن نوزاد فراهم کند.

رشد جنین در هفته دوم بارداری

کودک شما در هفته دوم بارداری، به کوچکی یک تخم مرغ میکروسکوپی است. مایع آمنیوتیک جنین به سفیده تخم مرغ و جنین به زرده تخم مرغ نسبت داده می‌شود. هدف اصلی مایع آمنیوتیک، تغذیه جنین در حال رشد است تا زمانی که جفت به طور کامل تشکیل و آماده شود.

کودک که در هفته دوم بارداری یک جنین نامیده می‌شود، شامل ۱۵۰ سلول است که شروع به تقسیم به سه لایه جداگانه می‌کند. در اینجا یک توضیح مختصری از هر یک از این لایه‌ها و اینکه به چه چیزی تبدیل می‌شوند، داریم:

لایه اول: لایه داخلی جنین که به نام آندودرم نیز شناخته شده است و سپس به دستگاه گوارش، دستگاه تنفسی و غددی مانند پانکراس، تیروئید، کبد و غده تیموس تمایز می‌یابد.

لایه دوم: لایه میانی جنین که به نام مزودرم نیز شناخته شده است و استخوان کودک، غضروف، سیستم گردش خون، لایه پوست درونی، عضلات، اندام تناسلی، سیستم دفع و پوشش بیرونی جنین را تشکیل می‌دهد.

لایه سوم: لایه بیرونی که اکتودرم یا اکتوبلاست نیز نامیده می‌شود و سیستم عصبی، مغز و اپیدرم (شامل پوست، ناخن و مو) کودک را تشکیل می‌دهند.

در طول این زمان تحول، جنین به سادگی در رحم شناور است و توسط ترشحات پوشش رحم حفاظت می‌شود. کودک در هفته دوم بارداری بسیار بسیار کوچک (حدود ۰/۱-۰/۲ میلی متر) است.

رژیم غذایی و توصیه‌هایی برای هفته دوم بارداری

نکته اصلی که هر زن بارداری باید با آگاهی از بارداری و آغاز هفته دوم بارداری انجام دهد، این است که هر عادت مضر را ترک کند:

• عادات بد و نادرست مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل و مواد مخدر را ترک کنید. این کارهای مضر نه تنها سلامت جنین را به خطر می‌اندازد، بلکه موجب می‌شود که شما بارداری سالمی را تجربه نکنید.

- در دوران بارداری و از همین هفته دوم بارداری یک رژیم غذایی متعادل و مناسب برای مدیریت وزن بدن را رعایت کنید.
- کاهش استرس و شرکت در فعالیت‌های فیزیکی و ورزش‌های مناسب دوران بارداری
- اگر زمانی که در هفته دوم بارداری هستید، داروی خاصی مصرف می‌کنید، حتماً با پزشک خود راجع به مصرف دارو صحبت کنید، زیرا مصرف برخی از داروها در دوران بارداری سلامت جنین را به خطر می‌اندازند.
- از همین اوایل بارداری یک مولتی ویتامین روزانه حاوی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک مصرف کنید. مصرف اسید فولیک مانع از نقایص هنگام تولد در نوزاد می‌شود.



توصیه‌هایی برای پدران در هفته دوم بارداری

- شریک زندگی شما ممکن است احساس کند که این زمان هیچ نقشی در دوران بارداری بازی نمی‌کند، اما سلامت و شیوه زندگی او از همین اوایل یعنی حتی در هفته دوم بارداری روی نوزاد آینده‌اش تأثیر می‌گذارد.
- حواستان به خانم باردارتان باشد، حتماً عادات غذایی، داروها و عادات نادرست مانند مصرف سیگار و الکل و ... او را زیر نظر بگیرید تا سلامت او و جنین به خطر نیفتد.
- اگر برای بارداری برنامه ریزی کردید، حتماً با تجویز پزشک، از قبل از لقاح ویتامین‌های دوران بارداری را به شریک زندگی‌تان بدهید.
- ما امیدواریم که شما هم اکنون یک بینش و درک خوبی در مورد هفته دوم بارداری به دست آورده باشید. حتی اگر در هفته دوم بارداری ظاهر کودک شما ساخته نشده باشد، اما بارداری هفته دوم یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی کودک شما است؛ بنابراین برای حفظ سلامت خود و جنین، توصیه‌های مهم هفته دوم بارداری را رعایت کنید.



هفته سوم بارداری

شما در حال حاضر وارد **هفته سوم بارداری** شده‌اید، در این زمان تخمک گذاری و لقاح تخمک در هفته‌های قبلی بارداری اتفاق افتاده است. پایان هفته دوم بارداری و در آغاز هفته سوم اصلی‌ترین دوره باروری زن است، البته در برخی از افراد دوران بارداری به طور طبیعی رخ نمی‌دهد و ممکن است زن در این زمان بارور نشود.

در واقع هفته سوم بارداری شروع بارداری واقعی است، زیرا بارداری واقعی حدود ۳۸ هفته است و در هفته اول و دوم بارداری هنوز باروری اتفاق نیفتاده است و مراحل قبل باروری یعنی لقاح اسپرم با تخمک در حال انجام است. در این هفته از بارداری برخی از زنان با وجود علائم اولیه‌ای که دارند، باز هم مطمئن نیستند که باردار شده‌اند و در هفته سوم بارداری باید به متخصص زنان و یا ماما مراجعه کنند تا با انجام تست‌های تشخیصی، از بارداری خود مطمئن شده و پزشک اقدامات لازم برای دوران بارداری را به آن‌ها توصیه کند.

زمانی که در **هفته سوم بارداری** و یا حتی دیرتر به پزشک متخصص زنان مراجعه می‌کنید حتماً سؤال‌های مهم و حیاتی خود را راجع به دوران بارداری از او بپرسید:

- تغییرات لازم در شیوه زندگی و **رژیم غذایی در دوران بارداری**
- ویتامین‌های مورد نیاز
- چه داروهایی قابل مصرف و چه داروهایی در دوران بارداری ممنوع هستند

زن باردار در هفته سوم بارداری

اگرچه کودک در هفته سوم بارداری در حال رشد است اما بسیاری از زنان در این زمان از بارداری به خاطر تغییرات هورمونی دچار تهوع و استفراغ هستند و به همین دلیل وزن از دست می‌دهند. گرفتگی و ترشحات واژن نیز در هفته سوم بارداری بسیار رایج هستند.

بنابراین اگر چه تا هفته سوم بارداری تغییرات خارجی بسیاری در زن باردار رخ نداده است، اما تغییرات داخلی (تخمک گذاری، لقاح، دوره نمو و مرحله لانه گزینی) که در دوران بارداری و به خصوص در مراحل اولیه در حال رخ دادن است، اهمیت بیشتری دارد. زمانی که در هفته سوم بارداری به متخصص زنان مراجعه می‌کنید پزشک به شما می‌گوید که نیازی به ترک فعالیت‌های عادی زندگی‌تان ندارید اما باید از این پس مواد مغذی بیشتری مصرف کنید.

در هفته سوم بارداری، رحم زن با شور و شوق زیادی آماده برای نوزاد است. پس از روند اووژنز، تخمک بالغ در نهایت خودش را از تخمدان دور می‌کند. البته از آنجایی که تخمک قادر به حرکت نیست، با استفاده از فیمبریه (بافت پوشاننده پایان لوله‌های فالوپ) لوله‌های فالوپ، از تخمدان به سمت رحم حرکت می‌کند.

از سوی دیگر، در هفته سوم بارداری رحم برای تغذیه و محافظت تخم بارور آماده شده است. آندومتر رحم (معمولاً به عنوان دیواره رحم شناخته شده است) نیز در هفته سوم بارداری ضخیم شده تا آماده جایگزینی تخم بارور شده شود. تمام این فرایندها با افزایش هورمون FSH (هورمون تحریک کننده فولیکول) و LH (هورمون جسم زرد) که از غده هیپوفیز آزاد می‌شوند، همراه است. چیزی که در این رابطه بسیار شگفت انگیز است این است که این اتفاقات هر ماه در بدن شما رخ می‌دهد، اما تنها تفاوت این است که اگر تخمک در طول دوره قاعدگی بارور شده باشد، روند افزایش این هورمون‌ها در دوران بارداری ادامه پیدا می‌کند، اما اگر تخمک بارور نشده باشد، میزان هورمون‌ها تغییر کرده و بدن خود را برای دوره قاعدگی بعدی آماده می‌کند.

گاهی اوقات تخم بارور شده در لوله فالوپ گیر می‌کند و به رحم دست نمی‌یابد. این اتفاق یک تهدید برای زندگی زن و با نام حاملگی خارج رحمی یا لوله‌های رحمی شناخته شده است.

در پایان هفته سوم بارداری، بلاستوسیت به صورتی پایدار و محکم در دیواره ضخیم رحم کاشته می‌شود. در واقع در هفته سوم بارداری این سفر خطرناک به پایان رسیده و نوزاد در منطقه راحت و محافظت شده‌ای از رحم کاشته می‌شود. بعد از آن بلاستوسیت با تغذیه از مواد مغذی موجود در جریان خون شروع به رشد و تشکیل سلول‌های نوزاد می‌کند.



علائم لانه گزینی تخم بارور

اگر چه اکثر زنان در هفته سوم بارداری هنوز متوجه بارداری خود نشده‌اند، اما برخی دیگر که حواسشان جمع است، می‌توانند نشانه‌های لانه گزینی را که اغلب مشابه علائم پیش از قاعدگی (PMS) تجربه کنند. علائم لانه گزینی تخم در هفته سوم بارداری عبارت‌اند از:

- نگرانی، اضطراب و استرس
- ۳۰ درصد از زنان در هفته سوم بارداری لکه بینی (خونریزی اندک و صورتی رنگ) را تجربه می‌کنند
- درد یا گرفتگی در کمر
- نفخ، سردرد و نوسانات خلقی
- تکرر ادرار
- حساسیت به لمس پستان

رشد جنین در هفته سوم بارداری

پس از اینکه دو سلول گامت نر و ماده در لوله فالوپ لقاح می‌یابند، یک سلول دیپلوئید که به نام سلول تخم شناخته شده است، تشکیل می‌شود سلول تخم کل DNA را از والدین دریافت کرده است و از آنجایی که اسپرم و تخمک هر کدام حاوی ۲۳ کروموزوم هستند، در نتیجه سلول دیپلوئید شامل ۴۶ کروموزوم است.

این کروموزوم‌ها، تمامی اطلاعات ژنتیکی مورد نیاز برای توسعه سلول‌های فرد جدید را دارند و در حال حاضر با این کروموزوم‌ها بسیاری از ویژگی‌های کودک مشخص شده و به مرور زمان تکامل می‌یابد. هفته سوم بارداری اولین گام در زندگی کودک شما است و سلول تخم آماده تقسیم شده و ۲ سلولی می‌شود.

سپس دو سلول مجدداً تقسیم شده و ۴ سلولی می‌شود، در پایان هفته سوم بارداری نوزاد شما به مرحله ۱۶ سلولی می‌رسد و تنها مانند یک توپ از سلول‌های خالی و در حال تقسیم و رشد است.



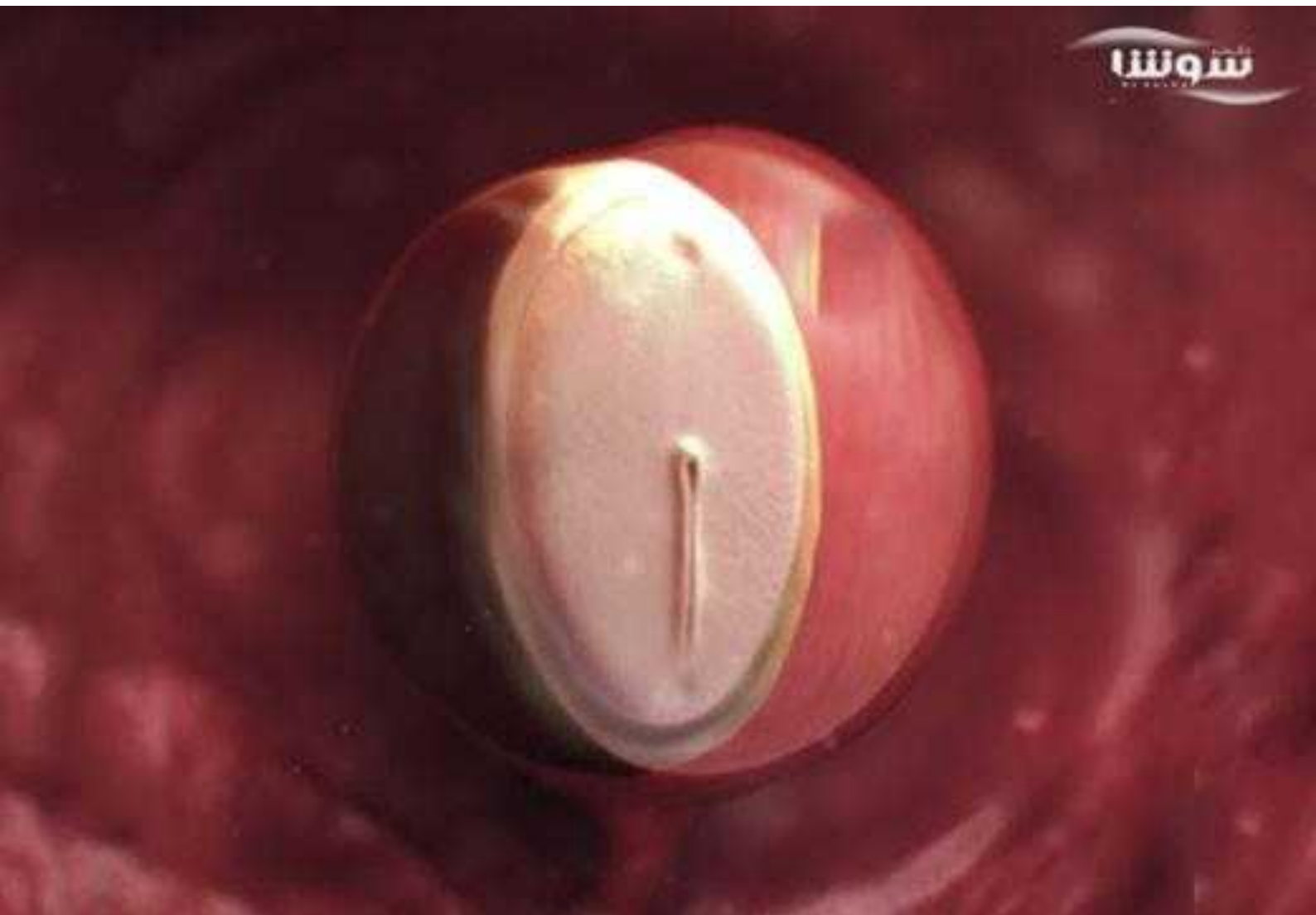
تغذیه و توصیه‌هایی برای هفته سوم بارداری

جنین برای رشد به محیط امنی در رحم نیاز دارد، زیرا در آنجا با مادر در ارتباط است و از مواد مغذی و اکسیژن و خون مادر تغذیه می‌کند. به همین دلیل است که هر چیزی که سلامت مادر را به خطر بیندازد، سلامت جنین را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

محصولات لبنی، سبزیجات برگ سبز، گوشت قرمز، حبوبات و منابع غنی از اسید فولیک، کلسیم، پروتئین و آهن از مواد مغذی ضروری برای دوران بارداری هستند که به محکم شدن استخوان‌ها، تشکیل عضلات و بافت نوزاد کمک می‌کند. مصرف برخی مواد غذایی تقویت کننده هوش نوزاد نیز در دوران بارداری به مادران باردار توصیه می‌شود؛ رعایت یک رژیم غذایی سالم در دوران بارداری می‌تواند به مدیریت نوسانات خلقی (به دلیل تغییرات هورمونی) دوران بارداری کمک کند. از همین هفته سوم بارداری باید این توصیه‌ها را جدی بگیرید تا سلامت نوزادتان تضمین گردد.

تا زمانی که متوجه بارداری خود نشده باشید، نمی‌توانید به مراقبت‌های لازم برای دوران بارداری اقدام نمایید. اگر بارداری شما برنامه ریزی شده باشد، برای حفظ سلامت جسمی و روحی جنین و خودتان بهتر است اقدامات پیش از بارداری را انجام دهید:

- خوردن مواد غذایی سالم و نوشیدن مقدار زیادی آب
- ورزش متوسط
- در فعالیت‌هایی که ممکن است باعث استرس یا آسیب به شکم شود، افراط نکنید.
- ترک عادت‌های بد مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل و داروهای غیر مجاز برای دوران بارداری
- کنترل اضطراب و استرس
- مثبت اندیش بودن



هفته چهارم بارداری

در هفته چهارم بارداری زمان بیشتری از پرئود نشدن شما گذشته است و اگر هنوز مطمئن نیستید که باردار هستید یا نه، اکنون زمان مناسبی برای تأیید خواهد بود. هفته چهارم بارداری با نشانه‌هایی مانند پرئود نشدن، تغییرات هورمونی و تهوع و استفراغ همراه است که از علائم بارداری هستند و شما می‌توانید با تست بیبی چک و یا انجام آزمایش خون از بارداری خود مطمئن شوید. اگر از باردار بودن خود مطمئن شدید باید **تغییرات ضروری در رژیم غذایی** و شیوه زندگی (مانند تغییر در **رابطه جنسی دوران بارداری**) خود بدهید، زیرا در طول این مرحله جنین در معرض خطر بالایی است و مغز، قلب، سر، ستون فقرات، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، بافت‌ها و دندان‌ها همه در حال رشد هستند. هرگز از الکل و دخانیات استفاده نکنید زیرا این عادت‌های نادرست سلامت جنین را به خطر می‌اندازند.

در هفته چهارم بارداری تقریباً یک ماه تمام است که باردار هستید و این زمان نقطه عطفی در رشد کودک است. اگر چه در هفته چهارم بارداری همه چیز در خارج از بدن شما طبیعی به نظر می‌رسد،

اما بدن شما در حال تغییر بزرگی است تا کودک شما بتواند در رحم شما رشد کند. در هفته‌های گذشته بارداری، تخمک گذاری، باروری و لانه‌گزینی با موفقیت سپری شده است. در هفته چهارم بارداری بلاستوسیت به طور محکم در رحم شما جاسازی شده است و کودک می‌تواند از هفته چهارم بارداری به بعد بیشتر رشد کند.

بگذارید نگاهی دقیق به اتفاقات هفته چهارم بارداری در مادر و جنین بیندازیم.

علائم زن باردار در هفته چهارم بارداری

اگرچه شما در هفته چهارم بارداری به طور رسمی باردار هستید و نوزاد شما در رحم شما رشد می‌کند، اما هنوز هم برای حس کردن و بروز علائم و نشانه‌های بارداری خیلی زود است. با این حال، اگر شما از قبل برای باردار شدن برنامه ریزی کرده‌اید، احتمالاً می‌توانید متوجه علائم هفته چهارم بارداری خود شوید. بهتر است مراقب علائم این هفته باشید، زیرا مراقبت در هفته چهارم بارداری بسیار اهمیت دارد زیرا کودک به سرعت در حال رشد بوده و آسیب پذیر است.

برخی از علائم هفته چهارم بارداری که بهتر است با دقت بیشتری به آن‌ها توجه کنید:

- افزایش سطح هورمون بارداری hCG (گنادوتروپین) که ممکن است منجر به اضطراب، سرگیجه و حالت تهوع، خستگی و تغییرات خلق و خو شود.
- سینه‌های شما ممکن است حساس شوند و احساس سوزش کنید. در بعضی از زنان سینه‌ها دچار درد و تورم می‌شود.
- تغییر هورمون‌ها منجر به نوسانات خلق و خوی، گرگرفتگی و احتمالاً افسردگی می‌شود.
- تنگی نفس
- عملکرد بویایی شما با شروع بارداری بسیار حساس شده است و شما در هفته چهارم بارداری نسبت به خیلی از بوها حساس هستید و به محض اینکه آن بوها به مشامتان می‌رسد احساس تهوع می‌کنید.
- بارداری در برخی از زنان با **لکه بینی و خونریزی اوایل بارداری** همراه است (جایگزینی بلاستوسیت در رحم در برخی از زنان با لکه بینی همراه است اما در برخی دیگر همراه با لکه بینی نیست).

زن باردار در هفته چهارم بارداری



علاوه بر علائم زن باردار در هفته چهارم بارداری، اتفاقات مهمی در رحم زن باردار رخ می‌دهد تا رشد جنین در رحم او مقدور شود. با شروع هفته چهارم بارداری بلاستوسیت به راحتی در رحم جای می‌گیرد و رحم مادر باردار به اندازه کافی تغییر کرده است تا اپیتلیوم دیواره رحم بتواند بلاستوسیت را دریافت کند. اگر اپیتلیوم اندومتر به درستی برای لانه‌گزینی آماده نباشد، بلاستوسیت نمی‌تواند در رحم جای گیرد.

زیگوت تک سلولی که چند روز پیش تشکیل شده، اکنون شامل توده‌های سلول داخلی است که تا هفته چهارم بارداری تروفوبلاست (تروفوبلاست، سلول‌هایی است که لایه خارجی اطراف تخم لقاح یافته را ایجاد می‌کند)، امبریوبلاست (توده سلول داخلی) و یک کیسه زرده اولیه را تشکیل می‌دهند. امبریوبلاست به جنین تبدیل شده و تروفوبلاست جفت جنین را تشکیل می‌دهد.

در این زمان، حفره دوم درون توده سلولی داخلی ظاهر می‌شود که بعداً کیسه آمنیوتیک را تشکیل می‌دهد. بیشتر سلول‌هایی که کیسه آمنیوتیک را تشکیل می‌دهند از توده سلولی داخلی منشأ می‌گیرند اما برخی از سلول‌ها را نیز از تروفوبلاست‌ها قرض می‌گیرند.

با شروع هفته چهارم بارداری جفت جنین (کانالی برای ایجاد جریان خون بین مادر و جنین) به آرامی شروع به رشد می‌کند و خود را در دیواره رحم جاسازی می‌کند تا ارتباط میان جنین و مادر کامل شود.

رشد جنین در هفته چهارم بارداری

کودک شما در طول هفته چهارم بارداری به سرعت به مرحله جنینی نزدیک می‌شود و در حال رشد است. اگرچه تا هفته چهارم بارداری تقسیم سلولی به سرعت در حال انجام بوده است، اما جنین در این مرحله هنوز هم بسیار کوچک و ناچیز است. اپی بلاست و هیپوبلاست در هفته چهارم بارداری به بدن و اندام کودک شما تبدیل خواهد شد. تمام سلول‌های تخم تا زمانی که به مرحله هشت سلولی رسیدند، یکسان بودند، اما بعد از آن شروع به تشکیل سلول‌های بنیادی جنینی کردند. جنین تا پایان هفته چهارم بارداری با کمک مواد مغذی و اکسیژن عرضه شده توسط خون مادر شروع به کار خواهد کرد.

در طول بارداری هفته چهارم، سلول‌های بنیادی جنینی به طور انتخابی، سلول‌های تخصصی دیگر که برای رشد کودک مورد نیاز هستند را تشکیل می‌دهند. در این مرحله آن‌ها ممکن است به سلول‌های عصبی، سلول‌های خونی یا سلول‌های عضلانی تبدیل شوند، اما هنگامی که آن‌ها متخصص شوند، باید کارشان را به طور انحصاری انجام دهند و پس از این مرحله، آن‌ها نمی‌توانند

به نوع دیگری از سلول‌ها تبدیل شوند. در این مرحله و در هفته چهارم بارداری این سلول‌ها می‌توانند تمام بافت‌های مختلف مورد نیاز کودک رو به رشد را تشکیل دهند.

کیسه آمنیون و کیسه زرده اولیه در هفته چهارم بارداری تشکیل می‌شود و کیسه آمنیون با مایع آمنیوتیک پر می‌شود که جنین را محافظت می‌کند. مایع آمنیوتیک از کم آبی بافت‌های جنین جلوگیری کرده و فشار آمدن به جنین جلوگیری می‌کند.

کیسه زرده اولیه شروع به تولید گلبول قرمز کرده و خون می‌سازد و به تغذیه جنین کمک می‌کند. شبکه عروقی کودک نیز در حال رشد است و به وسیله بند ناف به انتقال خون، اکسیژن و مواد مغذی از مادر به نوزاد کمک می‌کند.

کودک در هفته چهارم بارداری، ۴ میلی متر طول دارد و قلب او نیز شروع به تپش کرده و با پمپاژ خون به رشد اندام‌ها کمک می‌کند.

توصیه‌هایی برای هفته چهارم بارداری

هفته چهارم بارداری مرحله رشد قلب، سر، مغز، نخاع، بافت، مو، اندام، دندان، عضلات و استخوان کودک شما است. مراقب باشید که از همین هفته چهارم بارداری بیش‌ترین مراقبت را داشته باشید تا بنای این ساختمان (رشد جنین) به درستی شکل گیرد و خطری آینده بارداری و جنین شما را تهدید نکند.

• عادت‌های منفی خود را بلافاصله تغییر دهید. هفته چهارم بارداری مهم‌ترین مرحله برای رشد داخلی کودک شماست. در دوران بارداری از مواد مخدر، الکل و داروهایی که می‌تواند بر نوزاد شما تأثیر بگذارد اجتناب کنید.

• با شریک زندگی خود صحبت کنید. نگرانی‌های خود را ابراز کنید و حالات روحی خود را مورد بحث قرار دهید. این می‌تواند به شریک زندگی‌تان کمک کند تا در دوران بارداری شما را بیشتر درک کند. • با خانواده و دوستان خود برای دوران بارداری خود مشورت کنید تا حمایت آن‌ها در دوران بارداری شامل حالتان شود.

• از متخصص زنان و زایمان وقت معاینه بگیرید.

• از همین هفته چهارم بارداری برای بیمه شدنتان اقدام کنید زیرا هزینه‌های دوران بارداری زیاد است.

• در هفته چهارم بارداری استراحت و آرامشتان را بیشتر کنید.

حتی پس از اینکه لانه‌گزینی تخم در رحم به درستی صورت گیرد، باز هم ۲۰-۳۰ درصد احتمال سقط جنین اولیه وجود دارد. بنابراین برای **پیشگیری از سقط جنین در ماه‌های اول**، حتماً از انجام فعالیت‌ها یا اقداماتی که ممکن است موجب رویداد تأسف باری شوند، اجتناب کنید.



هفته پنجم بارداری

دانستن اینکه شما و همسرتان به زودی پدر و مادر می‌شوید، می‌تواند برای شما شادی آور و در عین حال ترسناک و غیر قابل توضیح باشد. اولین چیزی که شما باید در هفته پنجم بارداری انجام دهید این است که بارداری خود را قبول کنید. اگر دوره قاعدگی بیش از یک هفته عقب بیافتد، اکثر زنان می‌فهمند که باردار شده‌اند. با این وجود، این روش قابل اعتمادی برای تشخیص بارداری نیست، به خصوص اگر دوره‌هایتان در چند ماه گذشته منظم نباشند.

راحت‌ترین راه تشخیص بارداری در هفته پنجم بارداری، انجام تست بارداری در خانه است. شما می‌توانید کیت‌های تشخیص بارداری را به راحتی از داروخانه خریداری کنید. انواع مختلفی از کیت‌های بارداری، در بازار وجود دارد که در شکل، اندازه و رنگ هم متفاوت هستند. شما می‌توانید از طیف وسیعی از نوارهای تست و تست‌های دیجیتال برای تشخیص بارداری در هفته پنجم بارداری استفاده کنید.

تمام کیت‌های دوران بارداری با دستورالعمل‌های گام به گام تولید می‌شوند. به طور معمول، شما باید ادرار خود را از طریق کیت آزمایش بارداری تست کرده و برای نتیجه چند دقیقه صبر کنید. اگر در هفته پنجم بارداری، جواب آزمایش شما مثبت یا منفی باشد، قبل از هر تصمیم و اقدامی، عاقلانه است که آزمایش تشخیص بارداری را دو بار دیگر هم تکرار کنید تا به نتیجه تست مطمئن شوید، زیرا احتمال نتیجه منفی و یا مثبت کاذب در این تست‌ها وجود دارد. پس مهم‌ترین کار در هفته پنجم بارداری مطمئن شدن نسبت به بارداری است.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته پنجم بارداری

اولین تغییر محسوس در هفته پنجم بارداری، به هم ریختن دوره قاعدگی شما می‌باشد. علائم ظاهری بارداری تنها زمانی می‌تواند دیده شود که شکم شما برآمده باشد که در هفته پنجم بارداری بسیار بعید است؛ اما برخی از علائم اولیه بارداری وجود دارد که ممکن است در هفته پنجم بارداری در شما ظاهر شود.

- واضح‌ترین و بدیهی‌ترین علامت بارداری، قطع شدن قاعدگی است.
- نوسانات طبیعی ناشی از تغییرات در سطح هورمون در بدن شما.
- شما اغلب احساس ادرار می‌کنید، هر چند مقدار آن می‌تواند کم باشد.
- ممکن است تهوع و بیماری صبحگاهی را تجربه کنید، هرچند که شدید نخواهد بود.
- سینه‌های شما ممکن است حساس شده و درد داشته باشد.
- خستگی شدید که مانع از انجام کارهای روزمره شما می‌شود.
- تولید بزاق بیش از حد و مرطوب شدن دهان
- علاقه مندی یکباره به برخی مواد غذایی و نفرت از برخی غذاهای دیگر

اکثر این علائم از هفته پنجم بارداری قابل مشاهده هستند و بعضی دیگر در دوران بارداری ظاهر می‌شوند.

رشد جنین در هفته پنجم بارداری

کودک که در حال حاضر جنین نامیده می‌شود، در رحم گرم و محافظ شما رشد می‌کند. اگر چه کودک با سرعت رشد می‌کند، اما در هفته پنجم بارداری تنها ۳ میلی متر است. در مراحل اولیه حاملگی، اندازه گیری نوزاد از تاج سر او تا انتهای عقب آن است که به عنوان اندازه گیری CRL شناخته می‌شود. تا انتهای هفته پنجم بارداری، نوزاد شما ممکن است اندازه یک پرتقال باشد و اندازه او می‌تواند بین ۱-۵ میلی متر متغیر باشد.

توصیه‌هایی برای هفته پنجم بارداری

مهم نیست که تاکنون چقدر زندگی شما سالم بوده است، ممکن است مجبور شوید تغییرات خاصی در حین بارداری خود داشته باشید. در دوران بارداری یک تغییر پنهانی دراماتیک در درون شما اتفاق

می‌افتد. همه چیزهایی که در حال حاضر انجام می‌دهید، تأثیری پایدار بر زندگی و جنین شما خواهد گذاشت. در اینجا چند نکته وجود دارد که به شما از هفته پنجم بارداری به بعد کمک می‌کند:

۱- ورزش منظم و تمرین کاربردی از هفته پنجم بارداری

اگر مدت زیادی است که تنبل شده و ورزش نکرده‌اید، هفته پنجم بارداری زمان شروع تمرینات است. شما برای داشتن بارداری و زایمان خوب، باید به اندازه مناسب قوی باشید. اگر شما سالم باشید، کودک در حال رشد شما نیز سالم خواهد بود! همچنین ورزش به شما کمک خواهد کرد که پس از به دنیا آمدن کودک، بدن شما به راحتی به شکل قبلی خود بازگردد. اگر شما به شدت ورزش کرده‌اید، اکنون زمان آن است که کمی از شدت ورزش خود بکاهید. با پزشک خود مشورت کنید تا بدانید چه ورزش‌هایی برای شما و کودکتان مفید است.

۲- عدم مصرف الکل

مدرک و شواهدی وجود ندارد که نشان دهد چه میزان الکل در دوران بارداری مجاز است و به کودک شما آسیبی نمی‌رساند. از این رو بهترین حالت این است که به طور کلی از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید.

۳- به اندازه ۲ نفر غذا نخورید

گرچه از هفته پنجم بارداری مطمئن شده‌اید که فرد دیگری نیز در داخل بدن شما زندگی می‌کند، اما او فقط یک جنین کوچک است و نیازی به غذای کامل ندارد. بسیاری از زنان تمایل دارند که به اندازه دو نفر غذا بخورند که ممکن است باعث افزایش وزن شود. مقدار غذا نیست که مهم است، بلکه کیفیت غذا است که در دوران بارداری مهم است.

۴- خودتان را تقویت کنید

شما قبلاً اسید فولیک و مکمل‌های ویتامین D را توسط پزشک خود دریافت خواهید کرد، اما باید پرتقال، فلفل قرمز، میوه و انواع توت‌ها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا بتوانید مقدار کافی از ویتامین C مورد نیاز بدنتان را به دست آورید. سلول‌های کودک شما برای رشد نیاز به تغذیه اضافی دارند؛ از این رو از هفته پنجم بارداری به بعد شما بیش از پیش به مصرف مکمل‌ها نیاز دارید.

۵- پرهیز از مصرف غذاهای دریایی خام یا نیمه پخته

اگرچه غذاهای دریایی بسیار سالم هستند، اما در دوران بارداری از خوردن غذاهای خام و یا غذاهای دریایی کم پخته شده خودداری کنید. اگر غذاهای دریایی به درستی پخته نشده باشند، ممکن است انگل‌هایی ایجاد کنند که می‌تواند شما را بیمار کند و علاوه بر این، مواد مغذی ضروری برای رشد کودک را در بدن شما از بین می‌برد. بارداری زمان مناسب برای لذت بردن از سوشی نیست.



هفته ششم بارداری

زمانی که به هفته ششم بارداری خود وارد می‌شوید، در واقع به نقطه عطف نیمه راه از **سه ماهه اول بارداری** رسیده‌اید و ۵ هفته دیگر به پایان سه ماهه اول بارداری باقی مانده است. بهتر است در این زمان از بارداری، خلق و خوی خود را کنترل کرده و سعی کنید بر حالات روحی‌تان مسلط شوید. درست است که تغییرات هورمونی در هفته ششم بارداری بسیار زیاد است، اما باید خودتان را کنترل کنید تا دوران بارداری خوبی داشته باشید.

در هفته ششم بارداری به این موضوع فکر کنید که شما تنها مادر بارداری نیستید که دچار نوسانات خلقی شده‌اید، هزاران مادر باردار در سراسر جهان وجود دارند که این مشکل را دارند، بهتر است با علائم بارداری کنار بیایید.

تست‌های ضروری برای هفته ششم بارداری

بعد از مراجعه به پزشک و مطمئن شدن از باردار بودن، پزشک به شما توصیه می‌کند که **اولین تست‌های مهم و ضروری دوران بارداری** را انجام دهید:

- آزمایش خون
- آزمون عامل Rh (عامل رزوس (Rh) یک صفت ارثی است که به یک پروتئین خاص بر روی سطح سلول‌های قرمز خون اطلاق می‌شود).
- آزمون کمبود آهن
- آزمون پاپ اسمیر
- بررسی منطقه لگن شما
- تست برای جلوگیری از عفونت مجاری ادراری
- آزمایش ادرار برای بررسی گلوکز، گلبول‌های قرمز و سفید، عفونت‌های باکتریایی و پروتئین

علائم و وضعیت زن باردار در هفته ششم بارداری

در هفته ششم بارداری هنوز تغییرات قابل ملاحظه‌ای در بدن مادر باردار دیده نمی‌شود، اما تغییرات هورمونی مرتبط با بارداری باعث تغییر عملکرد اندام شما از جمله رحم و مثانه می‌شود. زن باردار ممکن است تا هفته ششم بارداری تا ۵ کیلوگرم چاق شود و یا به خاطر بیماری صبحگاهی و حالت تهوع کاهش وزن داشته باشد؛ هر دو اتفاقات طبیعی هستند و شما نباید نگران آن باشید.



رحم شما شروع به رشد می‌کند تا بتواند نوزاد و جفت را در خود جای دهد. در ادامه مطلب به جزئیات برخی از علائم هفته ششم بارداری می‌پردازیم:

تکرار ادرار در هفته ششم بارداری

حجم خون مادر در طول حاملگی او گسترش می‌یابد، در نتیجه کلیه‌ها جریان خون بیشتری دریافت می‌کنند و علاوه بر آن خون با سرعت بیشتری جریان می‌یابد. افزایش حجم و میزان جریان خون به عملکرد بهتر رحم کمک می‌کند و همچنین تغذیه لازم برای رشد کودک را فراهم می‌کند؛ اما متأسفانه این باعث تولید ادرار بیشتر و تکرار ادرار می‌شود.

افزایش ادرار یکی از مهم‌ترین علائم دوران بارداری است که ممکن است شما را اذیت کنید، زیرا ممکن است در طول شب نیز نیاز به تخلیه ادرار داشته باشید. هفته ششم بارداری زمان شروع تکرار ادرار است، بنابراین بهتر است رابطه خود را با دستشویی رفتن خوب کنید، زیرا از این به بعد و با پیشرفت بارداری زمان زیادی را در آنجا سپری می‌کنید.

احساس سرگیجه یا غش کردن در هفته ششم بارداری

در دوران بارداری، مادر باردار مستعد واکنش واگال هست که این واکنش عصبی، رگ‌های خونی را گشاد کرده و فشار خون شما را کاهش می‌دهد.

گاهی اوقات سیستم قلبی عروقی و عصبی با تغییرات فشار خون مقابله نمی‌کند. فشار خون پایین باعث کاهش خون رسانی به مغز مادر باردار می‌شود که این اتفاق ممکن است موجب احساس سرگیجه، غش یا احساس خستگی ناگهانی شود.

تشدید نوسانات خلقی در هفته ششم بارداری

شاید از شنیدن این موضوع که شدیدترین نوسانات خلقی در سه ماهه اول بارداری دیده می‌شود، شما را شوکه کند. با شروع بارداری و همچنین در هفته ششم بارداری ممکن است یک لحظه شاد و لحظه‌ای دیگر غمگین باشید، این حالت روحی به خاطر تغییرات هورمونی شما در دوران بارداری است. این احساسات در دوران بارداری بسیار شایع است و بهتر است با مشاوره با یک روانشناس، احساسات خود را کنترل کنید.



حالت تهوع و بیماری صبحگاهی شایع‌ترین علامت هفته ششم بارداری

هنگامی که شما در هفته ششم بارداری هستید، احتمالاً بیماری صبحگاهی شناخته شده‌ترین و یکی از بدترین علائمی است که حضور آن را خیلی زود احساس می‌کنید. شما باید احساس تهوع صبحگاهی خود را به خوبی بشناسید و برای استفراغ به دستشویی بروید.

اگرچه علت اصلی بیماری صبحگاهی شناخته شده نیست، اما احتمالاً تغییرات هورمونی مسئول این تغییرات در زن باردار است. احتمالاً بیماری صبحگاهی در تمام دوران سه ماهه اول بارداری همراه شما است و بعد از سه ماهه اول مشکل شما به مرور زمان کمتر می‌شود. زنانی که احساس تهوع صبحگاهی دارند، نسبت به برخی بوه‌ها، حتی بوی گل هم واکنش نشان می‌دهند.

رشد جنین در هفته ششم بارداری

- در هفته ششم بارداری، تغییرات و رشد قابل مشاهده‌ای در کودک شما دیده می‌شود. در سونوگرافی رشد عمده‌ای در گوش، دهان و بینی جنین دیده می‌شود و چشم‌ها و سوراخ‌های بینی نیز در هفته ششم بارداری، تشکیل می‌شوند که در سونوگرافی با نقاط سیاه نشان داده می‌شوند.
- بازوها و پاهای کودک شما مانند ریشه‌هایی هستند که از بدن خارج می‌شوند. ضربان قلب نوزاد در هفته ششم بارداری حدود ۱۰۰-۱۶۰ ضربان در دقیقه (دو برابر سریع‌تر از انسان) است.
- خون در بدن کودک حال گردش است و ریه‌ها، روده‌ها، کبد و پانکراس در هفته ششم بارداری

تشکیل می‌شوند. کودک شما در هفته ششم بارداری تقریباً ۶ میلی متر طول دارد و به اندازه لوبیا یا عدس است.

• در هفته ششم بارداری، نوزاد شما قادر به انجام اولین حرکت خود است، اگر چه این حرکات بیش از حد ملایم است و توسط مادر حس نمی‌شود.

توصیه‌هایی برای هفته ششم بارداری

در هفته ششم بارداری اقدامات احتیاطی بیشتری را انجام داده، مراقب سلامتی خود باشید و از شرایطی که شما را بیمار می‌کند، اجتناب نمایید. اقدامات و توصیه‌های ضروری برای هفته ششم بارداری عبارت‌اند از:

• از بلند کردن اشیاء سنگین در دوران بارداری اجتناب نمایید، این کار حتی در هفته ششم بارداری که اوایل دوران بارداری است، می‌تواند برای شما خطرناک باشد.

• در این لحظه هیچ چیز مهم‌تر از ایمنی کودک شما نیست. هرگز با مواد شوینده حاوی فنیل مانند وایتکس (سفید کننده) کار نکنید تا سلامت جنین شما به خطر نیفتد.

• **تغذیه سالم در سه ماهه اول بارداری** مهم‌ترین رکن برای سلامت شما و جنین است، حتماً قبل از خوردن سبزیجات، آن‌ها را بشویید و غذاهایتان را به خوبی بپزید.

• برای جبران کمبود مواد مغذی که در اثر تهوع و استفراغ در شما به وجود می‌آید، باید مقدار زیادی آب و مواد مغذی بخورید. به یاد داشته باشید مصرف مکمل‌های معدنی در دوران بارداری نمی‌توانند جایگزین مواد غذایی سالم و مغذی باشند.

• بهتر است در هفته ششم بارداری، خودتان را در خانه حبس نکنید و برای تغییر روحیات خود و غلبه بر تهوع صبحگاهی‌تان برای قدم زدن و تفریح به بیرون بروید.

• از همین هفته ششم بارداری خودتان را عادت دهید که وعده‌های غذایی‌تان کوچک اما مکرر باشد، اما یک‌دفعه وعده غذایی سنگینی نخورید. این به شما کمک می‌کند تا به اندازه کافی بخورید و حالت تهوع شما کمتر شود، زیرا اگر معده‌تان خالی باشد، احساس تهوع بیش‌تری خواهید کرد.

• در هفته ششم بارداری به مصرف مولتی ویتامین‌ها از قبیل اسید فولیک ادامه دهید زیرا اگر در دوران بارداری این مکمل‌ها را مصرف نکنید، خطر نقایص لوله عصبی مغز و ستون فقرات در کودک شما افزایش می‌یابد.



هفته هفتم بارداری

از هفته هفتم بارداری به بعد ممکن است بهترین زمان برای رفتن به سونوگرافی و اعلام به همه در مورد خبرهای خوب باشد. اما برخی از زوجها ترجیح می‌دهند که این رویداد بزرگ را زودتر به دوستان و خانواده اعلام کنند، در حالی که دیگران تا انتهای سه ماهه اول صبر می‌کنند.

درست است که تکرر ادرار و **بیماری تهوع صبحگاهی** از علائم بارداری می‌باشد اما بعضی‌ها این علائم را کافی نمی‌دانند و دنبال علائم ظاهری روی بدنشان هستند تا بارداری خود را قبول کنند. گرچه در هفته هفتم بارداری اندازه رحم دو برابر شده است اما به هیچ وجه علائم ظاهری ندارد.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته هفتم بارداری

برای جلوگیری از هر گونه مشکل در دوران بارداری شما باید قبل از بارداری، برخی از بررسی‌های لازم از جمله حضور بیماری‌های منتقله جنسی، کم خونی یا آزمایش ایمنی شناسی روبلا را انجام دهید.

همچنین مهم است که نوع خونتان را بدانید، زیرا بارداری یک دوره حساس برای شماست و دانستن گروه خونی در شرایط اضطراری مفید خواهد بود.

اگر چه در هفته هفتم بارداری در ظاهر تان تغییراتی را نمی‌توانید مشاهده کنید، اما در درون بدنتان تغییرات خیلی زیاد است. حجم رحم شما تا هفته هفتم بارداری دو برابر شده است و یکی از مهم‌ترین نشانه‌هایی که در هفته هفتم بارداری مشاهده می‌کنید، بزرگ شدن سینه‌هایتان است. هورمون‌های بارداری موجب می‌شوند که اندازه سینه‌های شما به حداکثر خودش برسد.

متأسفانه این هورمون‌ها سینه‌های شما را هم حساس می‌کند. بدن شما نمی‌تواند تا زمان شیردهی صبر کند، از این رو در هفته هفتم بارداری جریان خون و تولید چربی در سینه‌های شما را افزایش می‌دهد تا سینه‌هایتان را برای ۸ ماه بعد و زمان شیردهی آماده کند.

تهوع و استفراغ از علائم هفته هفتم بارداری

بسیاری از زنان باردار به طور مداوم در مراحل اولیه بارداری به خصوص در هفته هفتم بارداری به تهوع و استفراغ دچار می‌شوند. درست است که تهوع و استفراغ یک نشانه آشکار از حاملگی می‌باشد، اما پزشکان معمولاً نتیجه چکاپ‌های پزشکی را برای تأیید بارداری قبول دارند چون استفراغ می‌تواند نشانه‌ای از عفونت ویروسی، مسمومیت غذایی، عدم تحمل داروهای خاص، اختلالات دستگاه گوارش و بسیاری دیگر باشد که ممکن است با حاملگی شما ارتباطی نداشته باشد.

به طور معمول، پزشکان در دوران بارداری، برای شما دارویی تجویز نمی‌کنند تا با عوارض جانبی خاصی روبرو نشوید. شما برای کمتر شدن حالت تهوع در هفته هفتم بارداری می‌توانید از داروهای طبیعی مانند آب لیمو، زنجبیل یا نعناع استفاده کنید که فواید بسیاری برای شما دارد.

وعده‌های غذایی کوچک‌تر و کم حجم‌تر اغلب به شما کمک می‌کند تا تغذیه مناسب و کافی برای خود و کودک رو به رشد خود داشته باشید.



تنگی نفس در هفته هفتم بارداری

زنان باردار در طول سه ماهه اول و در بعضی موارد در مراحل بعدی بارداری نیز نسبت به تنگی نفس شکایت دارند. اگرچه تغییرات هورمونی نیز می‌تواند مسئول این وضعیت باشد، اما علت اصلی

تغییرات جسمی است که دیافراگم را دچار تغییرات می‌کند. از این رو دشوار است که شما به طور کامل ریه‌های خود را پر و خالی کنید که همین امر منجر به تنگی نفس در دوران بارداری می‌شود. این موضوع نباید برای شما مهم باشد، زیرا شما خوب هستید و قادر به نفس کشیدن هستید، هر چند ممکن است مثل قبل به راحتی تنفس نکنید. در این حالت فقط بخواهید و کمی نفس بکش اگر شما وحشت کنید، وضعیت ممکن است بدتر شود. اگر از بیماری‌های ریوی یا آسم رنج می‌برید، باید اقدامات احتیاطی را انجام دهید و از ریه‌های خود مراقبت کنید. هفته هفتم بارداری می‌تواند زمانی باشد که علائم تنگی نفس در زن باردار تشدید می‌شوند.

سوزش معده در دوران بارداری

اگر چه سوزش معده و گرفتگی شکم در دوران بارداری بسیار رایج است اما اولین چیزی که باید در مورد سوزش سر دل بدانید، این است که فقط یک سوء هاضمه ساده است. شما باید در دوران بارداری توجه خاصی به رژیم غذایی و غذاهایی که می‌خورید توجه کنید تا متوجه شوید چه مواد غذایی وضعیت گوارشی شما را به هم می‌ریزد تا از خوردن آن‌ها اجتناب کنید. همچنین خوردن وعده‌های غذایی سنگین در دوران بارداری وضعیت سوزش معده شما را بدتر خواهد کرد، برای همین باید وعده‌های غذایی‌تان کوچک و متعدد باشد تا وضعیت گوارشی شما بهتر باشد.

رشد جنین در هفته هفتم بارداری

کودک شما در هفته هفتم بارداری به سرعت در حال رشد است و حدود ۱۳ میلی متر طول دارد. به آرامی اجزای صورتش (نوک بینی) در حال تشکیل و دهان و زبان او تشکیل می‌شوند، اما در سونوگرافی قابل مشاهده نیستند.

در هفته هفتم بارداری چشم‌های کودک شما شروع به تشکیل می‌شوند، پلک چشم تا حدی شکل گرفته و شبکیه و لنز به هم متصل می‌شوند. به طور کلی، می‌توانیم بگوییم که رشد کودک در هفته هفتم بارداری شگفت انگیز است، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و اندام‌ها رشد می‌کنند و روده و آپاندیس به طور کامل تشکیل می‌شوند. کبد شروع به تولید گلبول‌های قرمز کرده است. انگشتان دست و پا کودک شما در سونوگرافی دیده می‌شود.

در هفته هفتم بارداری بازوها و پاها به صورت جوانه‌های کوچکی روی تیغه بدن جنین رشد می‌کنند و مفاصل اندام نوزاد نیز رشد می‌کنند. کلیه کودک در هفته هفتم بارداری آماده است با تولید ادرار کار خود را آغاز کند.



در هفته هفتم بارداری کبد وظیفه مغز استخوان را برای تولید گلبول‌های قرمز انجام می‌دهد. آپاندیس و پانکراس در حال توسعه هستند تا بتوانند با تولید انسولین به هضم غذا کمک کنند. بند ناف نیز که تا زمان تولد کودک، جنین را تغذیه و اکسیژن رسانی می‌کند، در هفته هفتم بارداری شروع به تشکیل می‌کند.

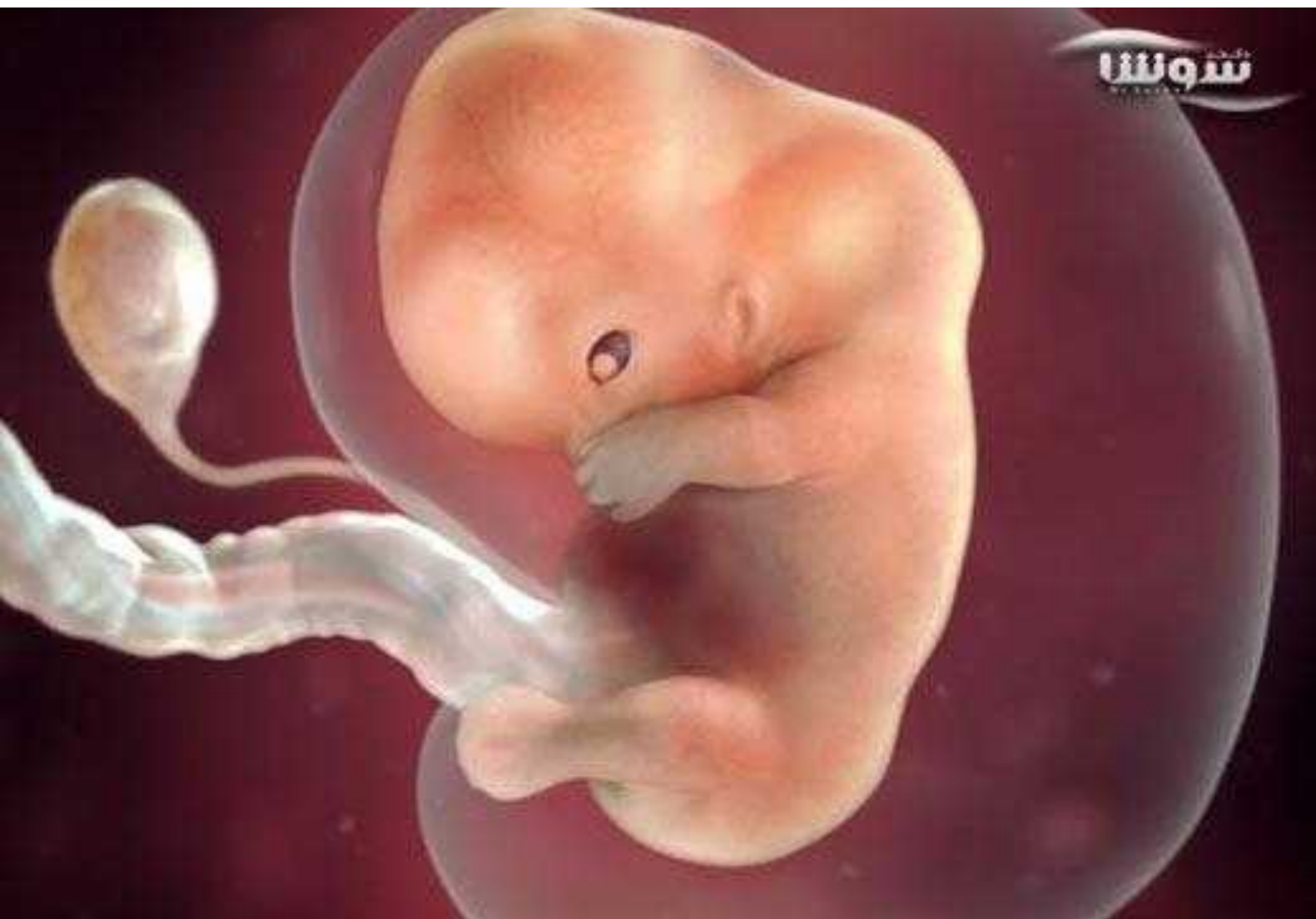
توصیه‌هایی برای هفته هفتم بارداری

نفرت از غذا و حالت تهوع در هفته هفتم بارداری می‌تواند عوارض سلامتی برای شما داشته باشد. حواستان باشد که حالت تهوع و ویار دوران بارداری نباید باعث شود شما هیچ ماده غذایی نخورید، زیرا نخوردن مواد غذایی مغذی در دوران بارداری سلامت شما و جنینتان را به خطر می‌اندازد. میوه‌هایی مثل **توت فرنگی در دوران بارداری** برای شما مفید هستند، که بهتر است این میوه‌ها را بخورید.

باید در نظر داشته باشید که سلامتی شما و حفظ ایمنی جنینتان مهم‌ترین موضوع در دوران بارداری است. اگر حالت تهوع دارید و یا از سوزش معده رنج می‌برید، سعی کنید غذاهای ساده و به مقدار کم بخورید و از خوردن غذاهای تند اجتناب کنید.

در دوران بارداری به فراوانی آب و آب میوه بخورید تا بدنتان بی آب نشود. هرگز در دوران بارداری نوشیدنی‌های الکلی، قهوه و نوشیدنی‌های مضر مصرف نکنید.

از هفته هفتم بارداری یک سینه بند محافظ خوب برای جلوگیری از حساسیت و تورم سینه خود ببندید.



هفته هشتم بارداری

همان‌طور که هفته هشتم بارداری خود را سپری می‌کنید، در رحم هورمون‌هایی هستند که احساس بویایی شما را افزایش داده، حساسیت سینه‌هایتان را بیشتر کرده و تکرر ادرار شما را مجبور کرده تا مرتباً مثانه‌تان را خالی کنید. گاهی اوقات نیز به خاطر این تغییرات هورمونی دوران بارداری، شما دچار تغییرات خلقی شدیدی در دوران بارداری می‌شوید.

در هفته هشتم بارداری تغییرات اخلاقی ممکن است کمی کاهش یابد، با این حال، از هر زنی به زن دیگر متفاوت است. بهتر است در دوران بارداری به مادر شدن فکر کنید و با آرامش بیشتری با این تغییرات بدنی مواجه شوید. خیالتان راحت باشد که این علائم دوران بارداری هیچ تأثیری بر روی کودک شما ندارند.

اتفاقات بسیاری در هفته هشتم بارداری اتفاق می‌افتند. اگر چه اولین مراجعه به پزشک بسیاری از زنان باردار در هفته‌های ششم و هفتم بارداری بوده است، بسیاری از خانم‌های باردار نیز ترجیح

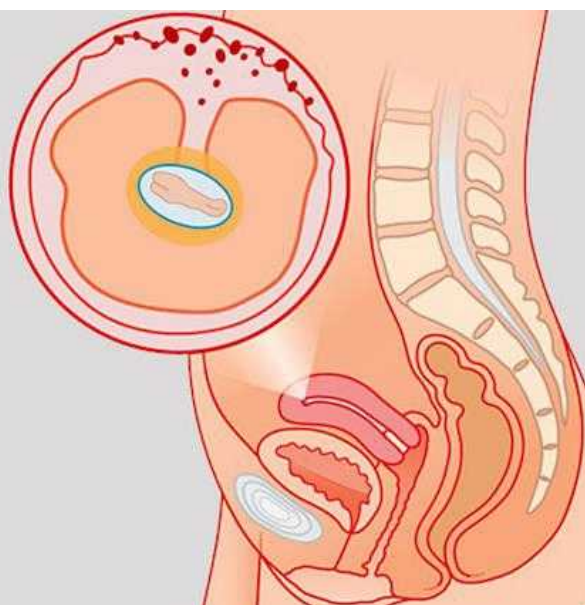
می‌دهند تا بعد از هفته هشتم بارداری یا زمانی که دو دوره از زمان قاعدگی آنان سپری شده است، به دکتر مراجعه کنند.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته هشتم بارداری

شما ممکن است احساس فشار و تنگی در اطراف پایین شکم خود را در هفته هشتم بارداری داشته باشید. در این هفته از بارداری، رحم به سرعت در حال رشد است تا جای متناسب با تمام نیازهای کودک شما باز کند. رحم در هفته هشتم بارداری بر مثانه شما فشار می‌آورد که اغلب باعث تکرر ادرار می‌شود.

شما می‌توانید تغییر رنگ پوست سینه‌ها را در هفته هشتم بارداری مشاهده کنید که به دلیل افزایش گردش خون تیره می‌شود. نوک سینه‌ها و غدد کوچک روی سینه‌ها بسیار برجسته می‌شوند.

لیستی از علائمی که ممکن است در هفته هشتم بارداری تجربه شود، عبارت‌اند از:



- بیماری صبحگاهی
- تهوع و استفراغ صبحگاهی
- تکرر ادرار
- رشد و تغییرات در سینه‌های شما قابل مشاهده است
- درد در قسمت پایین شکم
- اشتیاق و تنفر یکباره از بعضی از غذاها
- تنگی نفس
- سوزش سر دل
- افزایش ترشحات واژن
- استفراغ و نفخ
- یبوست
- سرماخوردگی
- سردرد
- کم خونی

رشد جنین در هفته هشتم بارداری

در هفته هشتم بارداری پلک‌های جنین به طور کامل توسعه یافته و از چشمان زیبای کودک محافظت می‌کنند. لب‌ها، بینی، پاها و کمر به سرعت در حال رشد و شکل‌گیری و ریه‌ها در حال توسعه برای کمک به تنفس نوزاد شما هستند. در هفته هشتم بارداری قلب کودک شما به طور کامل کار می‌کند و ۱۵۰ بار در ساعت ضربان قلب کودک شماست. این میزان تپش قلب تقریباً دو برابر ضربان قلب یک فرد بالغ است.



اندازه جنین در هفته هشتم بارداری

در هفته هشتم بارداری کودک شما بیش از $\frac{1}{2}$ اینچ یا $\frac{1}{6}$ سانتی متر طول دارد و به اندازه لوبیا یا تمشک است. او به طور مداوم تغییر وضعیت می‌دهد و در رحم شما دست و پاهایش را حرکت می‌دهد، اما شما ممکن است این را متوجه نشوید فقط به این دلیل که او خیلی کوچک است.

اتصال بین مادر و جنین

در هفته هشتم بارداری، بند ناف نوزاد شما یک پیوند بین شما و کودک شما ایجاد کرده است. در حال حاضر تغذیه نوزاد و دفع ضایعات از طریق این اتصال با شما انجام می‌شود. این اتصال همچنین به عنوان فرستنده ارتباط بین شما و کودک شما عمل می‌کند. هورمون‌های بدن شما سیگنال‌هایی را برای تغییرات لازم ارسال می‌کنند. شریان‌ها در اطراف یک ورید به صورت مارپیچی پیچیده‌اند که بند ناف بسیار قوی را تشکیل داده‌اند. کودک شما در انتهای این سیم و جفت (متصل کننده جنین به دیواره رحم) در طرف دیگر قرار دارد.



قطب جنین در هفته هشتم بارداری

توده سلول‌هایی که از کیسه زرده جدا می‌شوند، قطب جنین نام دارند که با سپری شدن هفته هفتم بارداری و ورود شما به هفته هشتم بارداری در سونوگرافی ترانس واژینال (سونوگرافی از طریق واژن) قابل مشاهده می‌باشد.

از بهترین روش‌ها برای محاسبه زمان زایمان، اضافه شدن ۱ میلی متر در روز به قطب جنین بعد از گذشت شش هفته از بارداری است. در هفته هشتم بارداری قطب جنینی حدود ۱۴ میلی متر است.

توصیه‌هایی برای هفته هشتم بارداری

بعد از مطالعه مطلب **راهنمایی‌های اوایل دوران بارداری**، توصیه‌های ضروری هفته هشتم بارداری را بخوانید.

- قبل از اینکه اقدام به خرید لباس برای کودکان کنید، یک سینه بند مناسب و کمی بزرگ‌تر از سایز سینه‌هایتان بخرید تا با رشد سینه‌هایتان در دوران بارداری سازگار باشد.
- اگر چه میزان رشد هر زن در دوران بارداری متفاوت است، اما به احتمال زیاد در هفته هشتم بارداری احساس بارداری بیشتری دارید و بهتر است کتاب‌های دوران بارداری را بخرید.
- در هفته هشتم بارداری باید باور کنید که باردار شده‌اید و کتاب‌های دوران بارداری بخوانید. خواندن کتاب‌های بارداری به سلامت روحی و جسمی شما و جنین کمک می‌کند. همچنین به شما کمک می‌کند که نسبت به تغییرات داخلی و خارجی که طی ۳۲ هفته آینده اتفاق می‌افتد، آگاه‌تر بشوید.
- در هفته هشتم بارداری نیز به مصرف ویتامین‌های دوران بارداری برای حفظ سلامت حاملگی خود ادامه دهید. این ویتامین‌ها مانند مواد غذایی برای شما ضروری هستند.



هفته نهم بارداری

در طول هفته نهم بارداری ، تغییرات شما و کودکتان خیلی سریع است. اگر تا به حال به پزشک مراجعه نکرده‌اید، هفته نهم بارداری زمانی است که باید به پزشک مراجعه کنید. بهتر است برای هرچه بهتر پیش رفتن دوران بارداری، اطلاعات مربوط به خودتان را از جمله داروهای مصرفی، عادات‌های ورزشی، عادات غذا خوردن و تاریخچه بیماری‌هایتان را به پزشکتان اطلاع دهید.

در این پست ما همه اطلاعات مورد نیاز راجع به رشد جنین و توصیه‌های ضروری برای هفته نهم بارداری را در اختیارتان می‌گذاریم.

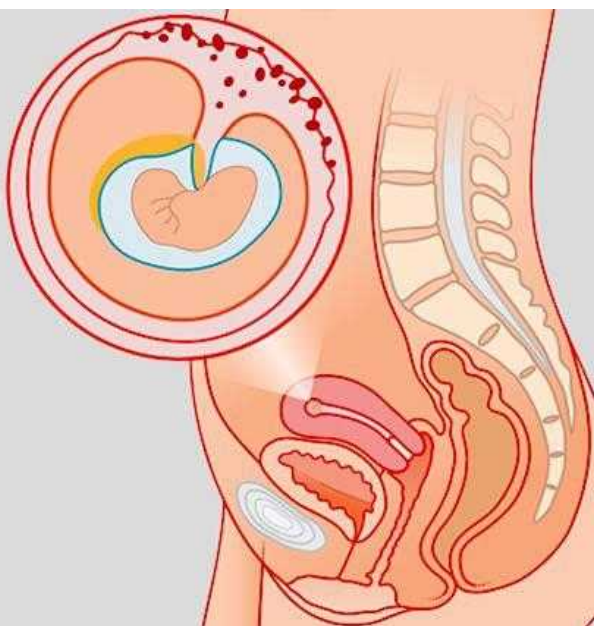
علائم و وضعیت زن باردار در هفته نهم بارداری

در هفته نهم بارداری رحم شما هنوز هم در حال رشد است و احتمالاً احساس بیشتری خواهید داشت که شکم شما حجم بیشتری گرفته و شاید کمی سست و بی حال باشید، اما به یاد داشته باشید که این حالت عمدتاً به دلیل هورمون‌هایی است که در بدن شما ترشح می‌شود.

در هفته نهم بارداری افزایش وزن امری عادی است که بیشتر به خاطر احتباس آب جهت نگهداری نوزاد می‌باشد. بسیاری از زنان در هفته نهم بارداری تغییرات شدید رفتاری و سایر علائم حاملگی را تجربه می‌کنند، اما این نیز به دلیل ترشح هورمون‌ها (به خصوص پروژسترون) در بدن شما است.

برخی از علائم حاملگی مانند درد، نفخ و خستگی در طول دوران بارداری شما ادامه خواهد یافت. مهم‌ترین علائم هفته نهم بارداری عبارت‌اند از:

- کمر درد
- افزایش اندازه سینه‌ها
- افزایش اندازه رحم
- درد شکم
- نفخ
- تغییر حس بویایی و چشایی
- سوزش معده
- تکرر ادرار
- افزایش گردش خون
- متورم شدن رگ‌ها
- تغییر در نوک سینه
- افزایش ترشح واژینال
- افزایش وزن در دوران بارداری
- میل جنسی
- تغییر در مو (براق، ضخیم یا نازک شدن مو)
- احساس پف کردگی
- خستگی و بی حالی
- خونریزی بینی



تغییرات احساسی زن باردار در طول هفته نهم بارداری

احساس ضعف

در هفته نهم بارداری احساس ضعف خواهید کرد و ممکن است هنوز هم احساس خستگی و حالت تهوع داشته باشید، اما در پایان سه ماهه اول بارداری شما احساس خوبی خواهید داشت.

احساس گناه در هفته نهم بارداری

بعضی از زنان در هفته نهم بارداری ممکن است احساس کنند که وظیفه مادری را نمیتوانند به خوبی به جا بیاورند. آنها حتی ممکن است نگران باشند که احساسات منفی آنها ممکن است بر رشد کودکشان تأثیر بگذارد. این نگرانیها باعث میشود که مادر در هفته نهم بارداری احساس گناه داشته باشد. نگران نباشید زیرا کودک شما توانایی شناختی در این مرحله برای شناختن احساسات شما را نخواهد داشت.

خستگی و کسالت

خستگی ممکن است بر رشد کودک تأثیر بگذارد. در دوران بارداری کارهای سادهای که نیاز به انرژی زیادی ندارند را انجام دهید.

اضطراب

واضح است که شما ممکن است در مورد حاملگی و چگونگی واکنش دیگران به اعلام حاملگی خود احساس اضطراب کنید. نگران نباشید چون همه اطرافیان شما شرایط را برای هر چه بهتر بودن دوران بارداریتان فراهم میکنند.

استرس در هفته نهم بارداری

سعی نکنید در دوران بارداری هر نوع استرسی را بپذیرید. اگر با کسی صحبت کردهاید، یا اگر خسته و ناراحت هستید، با گوش دادن به بعضی از موسیقیها، قدم زدن، حمام کردن و یا بستن چشم خود، آرام باشید.

رشد جنین در هفته نهم بارداری

در هفته نهم بارداری نوزاد شما از دوره نارس خارج و به دوره جنینی وارد میشود. طول نوزاد ۱ اینچ حدود ۴ سانتی متر است و حدوداً ۳ گرم وزن دارد که تقریباً مشابه هفته هشتم بارداری است.

در هفته نهم بارداری اکثر اندامهای ظاهری کودک شما مانند سر، پاها و بازوها تشکیل شده است. در این زمان سر بزرگترین اندام است. همزمان اندام جنسی کودک نیز در حال تشکیل است ولی پزشک شما قادر به تشخیص آن نیست.

قلب کودک شما نیز به چهار دهلیز جداگانه تقسیم شده و پمپاژ تند و بسیار سریعی دارد که این امر طبیعی است.



توصیه‌هایی برای هفته نهم بارداری

اگر می‌خواهید در هفته نهم بارداری با استرس و اضطراب حاملگی مبارزه کنید، به همراه تعدادی از زنان حامله یک گروه تشکیل دهید. این امر کمک خواهد کرد که از خانه بیرون بیایید و صحبت کردن با دیگر مادران به شما کمک خواهد کرد که با احساسات دوران بارداری خوب کنار بیایید.

شما همچنین باید یاد بگیرید که ارتباط خود را با همسران پایدار و بیشتر کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که آنچه را که می‌خواهید انجام دهید و درک کنید. به شما توصیه می‌شود که رابطه جنسی در دوران بارداری را فراموش نکنید و با رعایت نکات مهم برای حفاظت از سلامت خود و جنینتان، با همسران رابطه برقرار کنید، رابطه جنسی عاشقانه در دوران بارداری به حفظ سلامت روحی و جسمی شما و کنترل استرس دوران بارداری کمک می‌کند.

تغذیه در هفته نهم بارداری

بسیار مهم است که یک رژیم غذایی سالم و مغذی در دوران بارداری و هفته نهم بارداری داشته باشید.

تغذیه مناسب برای جلوگیری از بیماری صبحگاهی

- اگر شما بیماری صبحگاهی را تجربه کرده‌اید، بهتر است چند عدد بیسکویت را در نزدیکی تخت خود نگه دارید. خوردن یک عدد بیسکویت قبل از اینکه از تخت بیرون بیایید، می‌تواند به جلوگیری از بیماری صبحگاهی کمک کند.
- چای زنجبیل موجب کاهش اثرات بیماری صبحگاهی می‌شود.
- شما می‌توانید میان وعده‌های غذایی را در میان وعده‌های غذایی سالم بخورید.
- اجتناب از بوی غذا
- یک تکه لیمو را به چای یا آب اضافه کنید.
- نعناع و قهوه می‌تواند بر کاهش تهوع و بهبود بیماری صبحگاهی تأثیر بگذارد.

ویتامین B6

- ویتامین B6 در دوران بارداری بسیار مهم است.
- این ویتامین به تولید گلبول‌های قرمز کمک می‌کند.
- پزشک ممکن است در دوران بارداری به شما مکمل‌های ویتامین B6 را تجویز کند.

منیزیم

- منیزیم برای مادر و کودک بسیار مهم است.
- برنج، لوبیا، موز، سویا، آجیل، دانه‌های آفتابگردان و دانه کدو تنبل منبع اصلی منیزیم است.
- سبزیجات و برخی از مواد لبنی حاوی منیزیم هستند.
- این مواد غذایی را در رژیم روزمره خود اضافه کنید.

تنقلات مغذی برای هفته نهم بارداری

- شما باید در طول بارداری تنقلات سالم مصرف کنید تا بدن شما تمام نیازهای تغذیه‌ای را دریافت کند.
- نان جو، کراکر و سوپ گوجه فرنگی گزینه‌های مناسبی برای هفته نهم بارداری و بهبود بیماری صبحگاهی است.
- موز، آجیل، خیار، لیموناد و چای زنجبیل نیز تنقلات سالمی هستند. همه این موارد برای شما و سلامت کودک شما عالی است.



هفته دهم بارداری

در هفته دهم بارداری توسعه تمام اندام‌ها و بافت‌های حیاتی فرزند شما به پایان رسیده است. از هفته دهم بارداری به بعد رشد جدیدی وجود نخواهد داشت اما کودک شما برای اینکه آمادگی خارج شدن از رحم را پیدا کند، همچنان نیاز به بالغ شدن دارد.

در هفته دهم بارداری کودک شما تقریباً از خطر ابتلا به هر گونه ناهنجاری مادرزادی و یا تغییر شکل به دور است. شما می‌توانید از زمانی که مهم‌ترین هفته‌ها در رشد کودک شما پشت سر گذاشته شد، احساس آرامش کنید. در هفته دهم بارداری تمام ارگان‌های اصلی بدن او مانند کبد، مغز، کلیه‌ها، قلب، ریه‌ها کار می‌کنند.

در هفته دهم بارداری مانند بقیه دوران بارداری‌تان، قوانین یک زندگی سالم مانند اجتناب از مصرف دخانیات، الکل، داروهای بدون نسخه، اشعه و استرس را در زندگی دنبال کنید تا به زودی کودک سالم خود را در آغوش بگیرید.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته دهم بارداری

همچنان شکم شما در حال بزرگ شدن است و مطمئناً هرروز اندازه آن را در آینه چک می‌کنید. بهتر است به زودی لباس‌های مخصوص بارداری و سینه بند مناسب بخرید تا در دوران بارداری احساس راحتی کنید.

ممکن است تا هفته دهم بارداری ۱-۲ کیلوگرم افزایش وزن پیدا کنید، اما نفخ و بعضی از علائم دوران بارداری شما بیش‌تر می‌شود. برای اینکه احساس بهتری داشته باشید، می‌توانید **ورزش‌های مناسب دوران بارداری** مانند پیاده روی و شنا را به برنامه روزانه خود اضافه نمایید تا علاوه بر حفظ تناسب اندام، قدرت و استقامت ماهیچه‌های شما در دوران بارداری افزایش یابد و خلق و خوی شما بهتر شود.



برخی از علائم اولیه حاملگی ممکن است در هفته دهم بارداری به شدت کاهش پیدا کند، اما بعضی از آن‌ها نیز بیش‌تر می‌شود:

سوء هاضمه و یبوست در هفته دهم بارداری

مشکل عمده زنان باردار در هفته دهم بارداری سوزش معده، ضعف و یبوست است. عضلات بدن در دوران بارداری آرام‌تر می‌شوند؛ از این رو روده به درستی کار نمی‌کند و به همین دلیل زنان باردار دچار یبوست و سوزش معده می‌شوند. برای جلوگیری از یبوست، در هفته دهم بارداری غذاهای حاوی فیبر بخورید و مقدار زیادی آب بنوشید.

درخشش و شفافیت پوست در دوران بارداری

افزایش سطح هورمون‌های HCG و پروژسترون در هفته دهم بارداری، ترشح چربی روی صورت شما را افزایش می‌دهد و پوست شما را سالم‌تر، شفاف‌تر و صاف‌تر می‌کند. همچنین در این زمان حجم خون افزایش می‌یابد و باعث می‌شود پوست شما شفاف و نرم شود.

جوش دوران بارداری

• افزایش چربی روی پوست ممکن است موجب بروز آکنه یا جوش در پوست شما شود. اگر قبل از هفته دهم بارداری پوست شما جوش دارد ممکن است وضعیت شما در این هفته بدتر شود. به غیر از چربی پوست، هورمونی به نام آندروژن نیز عامل بروز جوش در دوران بارداری است.

• آندروژن‌ها غدد سباسه پوست را تحریک می‌کنند، به طوری که موجب افزایش تولید ماده‌ای چرب به نام سبوم به وجود می‌آید. افزایش ترشح چربی پوست همراه با سلول‌های پوست مرده موجب مسدود شدن منافذ باز روی پوست شده و باعث می‌شود که شرایط برای رشد و تکثیر باکتری‌ها محیا شود و پوست جوش بزند.



جینجیوایتیس بارداری در هفته دهم بارداری

افزایش سطح هورمون‌ها در دوران بارداری منافع و اشکالات خود را دارد. دندان‌ها و لثه‌های شما ممکن است در طول حاملگی شما آسیب ببینند. سطح بالای پروژسترون در بدن شما می‌تواند با

افزایش جریان خون موجب نرم شدن لته‌های شما شود. علاوه بر این، آن‌ها مقاومت طبیعی بدن شما را نسبت به باکتری‌های عامل عفونت پریدونتال کاهش می‌دهند.

در نتیجه در دوران بارداری لته‌ها حساس و تحریک پذیر می‌شوند. از این رو معمولاً در طول حاملگی و در هفته دهم بارداری احتمال خونریزی و التهاب لته و بیماری به نام جینجیواییتیس بارداری وجود دارد. اگر چه بسیاری از علائم حاملگی در سه ماهه دوم بارداری کاهش می‌یابد، جینجیواییتیس بارداری ممکن است با پیشرفت بارداری، گسترش یابد.

رشد جنین در هفته دهم بارداری

تا هفته دهم بارداری کودک شما به سرعت در حال رشد است. کودک شما به مرحله جنینی وارد شده و به اندازه یک لیمو ترش است.

در هفته دهم بارداری همان‌طور که اندام‌های داخلی جنین همچنان به رشد خود ادامه می‌دهند، اندام‌های حیاتی کودک شما مانند کلیه‌ها، کبد، روده و مغز شروع به فعالیت می‌کنند.

در طول سه هفته آینده، کودک شما به میزان قابل توجهی بزرگ‌تر خواهد شد. جزئیاتی مانند ناخن شروع به ظاهر شدن می‌کنند و اگر به اندازه کافی نگاه کنید، ممکن است بتوانید موهای کرکی روی پوست کودک خود را مشاهده کنید.



توصیه‌هایی برای هفته دهم بارداری

هنگامی که شما در هفته دهم بارداری هستید بسیار مهم است که از مراقبت‌ها و نکات مهم دوران بارداری پیروی کنید. اگر پوست شما در دوران بارداری جوش زده است، داروهایی که قبل از بارداری

برای درمان جوش استفاده می‌کردید را ادامه ندهید، زیرا داروهای خوراکی می‌توانند نقایص جدی را برای فرزندان ایجاد کنند. داروهای **ایزوترتینوئین**، تتراسایکلین، داکسی سایکلین و مینوسیکلین که در درمان جوش مورد استفاده قرار می‌گیرند، باعث ایجاد اختلالات استخوانی و دندانی در کودک شما می‌شوند.

بهتر است در هفته دهم بارداری به دنبال طب سنتی و گیاهی برای درمان مشکلات خود باشید چون این روش‌های طبیعی برای سلامت نوزاد شما ایمن هستند. روش‌های مختلفی برای درمان جوش وجود دارند که در مطلب **درمان خانگی جوش و آکنه** به تفصیل راجع به آن‌ها صحبت شد و یکی مؤثرترین آن‌ها ماسک دارچین و عسل، زردچوبه یا لیمو است. در مطالب زیر می‌توانید تعداد دیگری از ماسک‌های خانگی برای درمان جوش صورت را بشناسید:

یکی دیگر از مشکلات هفته دهم بارداری که در مورد آن بحث کردیم مربوط به جینجیوایتیس بارداری بود. برای پیشگیری از بروز این مشکل در دوران بارداری باید عادت‌های دهانی سالم را دنبال کنید:

- مسواک زدن دو بار در روز
- نخ دندان زدن یک بار در روز
- شستشوی دهان با دهان شویه مؤثر ضد میکروبی
- مراجعه منظم به دندانپزشک





هفته یازدهم بارداری

به طور معمول، هفته یازدهم بارداری زمانی است که علائم اولیه حاملگی مانند حالت تهوع، خستگی، سرگیجه و استفراغ شروع به کاهش می‌کند.

از سوی دیگر، برخی علائم دیگر مانند یبوست، سوء هاضمه و سوزش سر دل ممکن است ادامه یابد. شما در هفته یازدهم بارداری قادر به انجام بسیاری از کارها خواهید بود. غذای سالم پخته و یخچال و فریزر خود را پر کنید، زیرا به زودی اشتهای شما باز خواهد گشت و شما نیاز به خوردن غذاهای مقوی در وعده‌های غذایی مکرر دارید. به یاد داشته باشید، این کیفیت غذاست که مهم است و نه مقدار آن. غذای خام برای کودک شما مناسب نیست و علاوه بر این وزن شما را افزایش می‌دهد.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته یازدهم بارداری

در هفته یازدهم بارداری مادر قادر خواهد بود ضربان قلب کودک را بشنود و در این زمان بیماری صبحگاهی او بهبود یافته است و دچار آن نمی‌شود. افزایش وزن و رشد سایز سینه‌ها از هفته یازدهم بارداری به بعد امری کاملاً طبیعی است. در هفته یازدهم بارداری علائم ظاهری بارداری در مادر به طور کامل مشهود است و همه می‌توانند بفهمند که شما باردار هستید.

در هفته یازدهم، **بیوست دوران بارداری** نیز طبیعی است. در ادامه به برخی از علائم هفته یازدهم بارداری اشاره می‌کنیم:



- افزایش دفع ادرار
- خستگی شدید
- سر درد و غش یا سرگیجه
- اختلالات رفتاری
- تهوع و استفراغ
- تنگی نفس
- سوزش قلب
- افزایش ترشحات واژن
- نفخ
- بیوست
- سرماخوردگی
- کم خونی
- سوء هاضمه
- کمر درد
- عفونت مجاری ادراری

رشد جنین در هفته یازدهم بارداری

در هفته یازدهم بارداری ناخن‌های کودک شما در حال شکل گیری و رشد انگشتان دست سرعت گرفته است. انگشتان دست و پا کاملاً جدا شده است و شما می‌توانید تمام ۲۰ انگشت را در پایان هفته یازدهم بارداری شمارش کنید.

جوانه‌های دندانی جنین در هفته یازدهم بارداری نیز در حال رشد هستند. استخوان‌های نرم جنین در هفته یازدهم بارداری شروع به سخت شدن می‌کنند تا کودک شما قادر به حرکت شود. در حال حاضر بدن او به طور کامل شکل گرفته و در هفته یازدهم بارداری بسیار شبیه انسان است و بقیه رشد و بلوغ جنین در ماه‌ها و هفته‌های دیگر بارداری انجام می‌شود.

برآمدگی پیشانی جنین به مرور در هفته یازدهم بارداری کاهش می‌یابد. چشم‌های کودک که در کنار سر او قرار گرفته‌اند، در هفته یازدهم بارداری به سمت وسط صورت حرکت می‌کنند. گوش‌های جنین که در ابتدا در کنار گردن او تشکیل می‌شوند، به آرامی به سمت سر حرکت می‌کنند و در کنار سر او قرار می‌گیرند. اگر جنسیت جنین شما دختر باشد، هفته یازدهم بارداری زمانی است که تخمدان‌ها و تخمک‌های او رشد کند. او با تمام تخمک‌های مورد نیازش در طول زندگی خود متولد خواهد شد، اما زمانی تخمک‌ها شروع به بلوغ و آزاد شدن می‌کنند که دختر به بلوغ برسد.

بخش کوچکی از اندام‌های خارجی جنین در هفته یازدهم بارداری شکل می‌گیرند. به عنوان مثال بخش کوچکی از سینه جنین قابل مشاهده خواهد بود و نوک سینه‌های او شکل می‌گیرد. تا این زمان از بارداری جنین مانند یک ماه خم شده بود، اما اکنون جنین شما کمی صاف می‌شود.

کودک شما در هفته یازدهم بارداری حدود ۴-۴/۳ سانتی متر طول دارد و ممکن است حدود ۷ گرم وزن داشته باشد. او در این زمان به اندازه یک لیمو یا انگشت شست شما است. سر جنین در هفته یازدهم بارداری تقریباً نصف وزن و طول بدنش را تشکیل می‌دهد.



توصیه‌هایی برای هفته یازدهم بارداری

قوی بودن ماهیچه‌های لگن برای دوران بارداری و زایمان اهمیت زیادی دارد. عضلات لگن از مثانه، رحم و رکتوم شما حمایت می‌کنند، از این رو تقویت آن‌ها برای دوران بارداری و داشتن یک زایمان خوب الزامی است.

مشهورترین متخصصین زنان، مادران باردار را به انجام تمرینات ساده‌ای به نام کگل تشویق می‌کنند تا عضلات کف لگن آن‌ها قوی شود. این تمرین‌ها فقط در حین بارداری مفید نیستند و به طور کلی برای شما در هر زمان در زندگی خوب هستند. **تمرینات ورزشی کگل برای بهبود روابط جنسی** مؤثر هستند و با قوی کردن عضلات واژن به افزایش لذت جنسی زنان کمک می‌کند. همچنین در جلوگیری از هموروئید و بی اختیاری مقعد نیز مؤثر هستند و پس از زایمان نیز به بهبود زخم شایعی به نام اپیزیوتومی سرعت می‌دهد.

انجام تمرینات ورزشی کگل حتی در روزهای پر مشغله نیز آسان است. تنها چیزی که در انجام این تمرینات مهم هستند این است که باید تمرینات انقباضی کگل را طوری انجام دهید که عضلات کف لگن و رکتوم شما قوی شود.

در این زمان از بارداری ممکن است دچار کمر درد شوید و برای کاهش درد کمر باید در موقعیت مناسب بشینید و در هنگام کار نیز میز و صندلی مناسبی داشته باشید که درد کمر، شما را اذیت نکند. گاهی اوقات خوب است که برای بهبود وضعیت جسمانی و کاهش دردهای خود، حرکات کششی مناسبی انجام دهید. در هنگام نشستن روی صندلی و یا خوابیدن بهتر است از بالش مناسبی استفاده کنید تا وضعیت کمر، شکم و پاهایتان مناسب باشد. با مراقبت مناسب در دوران بارداری می‌توانید از تشدید کمر درد اجتناب نمایید.





هفته دوازدهم بارداری

شما با وارد شدن به هفته دوازدهم بارداری به دوران مهم بارداری نزدیک می‌شوید؛ این هفته پایان **سه ماهه اول بارداری** شما خواهد بود. از هفته آینده، شما وارد سه ماهه دوم بارداری می‌شوید که به عنوان دوره ماه عسل حاملگی شناخته شده است. تا هفته دوازدهم بارداری تمام اندام‌های حیاتی نوزاد شما تکمیل شده و گام‌های بزرگی در زمینه رشد کودک شما برداشته شده است. خطر سقط جنین به طور قابل توجهی در سه ماهه دوم بارداری کاهش می‌یابد. تمام چیزهایی که باید انجام دهید این است که ورزش مناسب انجام دهید، یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و از لحاظ ذهنی مناسب باشید تا کودک‌تان بتواند رشد مناسبی در رحم شما داشته باشد.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته دوازدهم بارداری

در هفته دوازدهم بارداری لباس‌های قبلی برای شما تنگ شده است چون شکم شما بسیار بیشتر از پیش بزرگ شده است. رحم شما رشد کرده است و اکنون می‌توانید آن را بالاتر از استخوان شکم خود احساس کنید. در این هفته از بارداری بسیاری از علائم شدید دوران بارداری که در چند هفته گذشته تجربه کرده‌اید، کم‌رنگ می‌شوند اما هنوز هم سوزش معده و سوء هاضمه شما پا بر جا خواهد ماند.

هورمون‌هایی که موجب اختلالات عاطفی و جسمی در شما شده بودند در هفته دوازدهم بارداری شروع به آرام شدن می‌کنند. اگر هنوز اثرات آن را در خود احساس می‌کنید نگران نباشید، چون به زودی به آرامش خواهید رسید.

متأسفانه، هرچند برخی از علائم در حال کاهش هستند، اما سردرد و سرگیجه در حال افزایش است.



میزان و شدت این علائم ممکن است از این هفته به بعد افزایش یابد.

همچنین افزایش ترشحات واژن را مشاهده خواهید کرد؛ این روش طبیعی بدن شما برای محافظت از شما در مقابل عفونت است.

برخی دیگر از علائم زن باردار در هفته دوازدهم بارداری:

- کم آبی بدن
- استرس و اضطراب
- کاهش سطح قند خون
- اختلال دید

نمونه گیری از پرزهای جفتی جنین (CVS) در هفته دوازدهم بارداری

CVS آزمون بسیار مهم تشخیصی مخصوصاً برای افرادی که بیشتر در معرض خطر اختلالات ژنتیکی در جنین هستند، می‌باشد که هفته دوازدهم بارداری زمان مناسب برای انجام این آزمون است. اگرچه CVS اغلب با تست سندرم داون همراه است، اما می‌تواند بیش از ۲۰۰ اختلال دیگر را نیز تشخیص دهد.

نمونه گیری از پرهزهای جفتی جنین در چه مواقعی مهم است:

- اگر سن زن باردار بالای ۳۵ سال باشد.
- در صورت وجود اختلالات کروموزومی یا سایر اختلالات ژنتیکی در سابقه خانوادگی.
- اگر والدین به عنوان یک بیمار ژنتیکی شناخته شده باشند.
- CVS بسیار مهم است زیرا ناهنجاریهای کروموزومی و اختلالات ژنتیکی را با دقت بالا (تقریباً ۹۹-۹۸ درصد) تشخیص می‌دهد؛ اما متأسفانه، نمی‌تواند شدت این اختلالات و همچنین نواقص لوله عصبی را شناسایی کند.

نمونه گیری از پرهزهای جفتی جنین را انجام ندهید اگر:

- یک عفونت فعال دارید (به عنوان مثال عفونت‌های منتقله از راه جنسی).
- دو قلو باردار هستید.
- در دوران بارداری خونریزی واژینال را تجربه کرده‌اید.
- اگر پس از انجام آزمایش CVS، عفونت، لکه بینی، گرفتگی یا درد احساس کردید، بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید.

پیشگیری و درمان عفونت ادراری در هفته دوازدهم بارداری

- هیچ کاری به شما اطمینان ۱۰۰٪ نمی‌دهد که دچار عفونت ادراری یا UTI نشوید، اما اگر نکات زیر را رعایت کنید، مطمئناً خطر آن را کاهش می‌دهید:
- سعی کنید از مصرف کافئین، الکل و قند (به هر شکل) در رژیم غذایی خود اجتناب کنید.
- نوشیدن مقدار زیادی آب برای دفع سموم.
- نوشیدن مقدار زیاد آب کرفس تازه.
- ادرار کردن قبل و بعد از رابطه جنسی.
- سعی کنید مثانه خود را در هنگام ادرار کردن کاملاً خالی کنید.
- به مصرف مکمل‌های ویتامین C، بتا کاروتن و روی ادامه دهید.
- اگر عفونت ادراری خفیف دارید، از رابطه جنسی اجتناب کنید زیرا ممکن است وضعیت را تشدید کند.
- در زمان بارداری از گرفتن دوش روی واژن خودداری کنید و از کرم یا اسپری در مهبل (واژن) استفاده نکنید. این کار ممکن است نه تنها باعث عفونت شود بلکه ممکن است برای نوزاد شما مضر باشد.
- دستگاه تناسلی خود را بشویید و آن را تمیز نگه دارید.
- اندام تناسلی خود را به آرامی و یا یک دستمال نرم و تمیز خشک کنید.
- اگرچه یک حمام آب گرم باعث شادی و طراوت است، اما بیشتر از ۳۰ دقیقه در وان حمام ننشینید.

درمان عفونت ادراری

اگر عفونت ادراری در زمان مناسب تشخیص داده شود، به شما یا کودک شما آسیب نمی‌رساند. عفونت ادراری را می‌توان با آنتی بیوتیک‌ها درمان کرد.

علائمی که باید مراقب باشید:

- لرز
- تب
- درد پایدار در قسمت پایین شکم
- تهوع و استفراغ (به جز بیماری صبحگاهی)
- احساس سوزش در هنگام ادرار

رشد جنین در هفته دوازدهم بارداری

در هفته دوازدهم بارداری کودک شما به یک انسان کامل با صورت، اندام‌های داخلی، سر و تمام ارگان‌های ضروری تبدیل شده است. جنین در هفته دوازدهم بارداری در حال توسعه واکنش‌هایی در بدنش است که برای بقای وی لازم می‌باشد. اکثر اندام‌ها در جای خود قرار دارند، اما برای کاربردی شدن باید بالغ شوند. برخی از پیشرفت‌های مهم در کودک شما در پایان هفته دوازدهم بارداری عبارت‌اند از:

- چهره جنین شما در هفته دوازدهم بارداری بیشتر شبیه به انسان شده است، چون چشم و گوش در محل مناسب قرار گرفته است و لب و ابرو جنین نیز تشکیل شده‌اند.
- دهلیزهای قلب جنین در هفته دوازدهم بارداری تشکیل شده‌اند و خون را به بدن و اندام منتقل می‌کند. ضربان قلب کودک تقریباً دو برابر تعداد ضربان قلب مادر است (حدوداً ۱۶۰ بار در دقیقه).
- در هفته دوازدهم بارداری سیستم گوارش نوزاد شما شروع به آماده شدن برای خوردن و هضم غذا می‌کند و حرکات انقباضی کوچک شکم او آغاز می‌شود.
- سلول‌های عصبی جنین طی چند هفته گذشته به سرعت افزایش یافته است و ارتباطات عصبی ضروری در مغز جنین که به نام سیناپس شناخته می‌شود، تشکیل می‌یابد.
- کودک در هفته دوازدهم بارداری به محرک‌های خارجی پاسخ می‌دهد.
- گلبول‌های سفید خون توسط مغز استخوان تولید می‌شوند تا نسبت به عفونت‌ها ایمنی پیدا کند.
- در هفته دوازدهم بارداری هورمون‌های تولید مثل توسط غده هیپوفیز جنین تولید می‌شود.
- کودک می‌تواند انگشتانش و عضلات چشم خود را حرکت دهد و دهان جنین در هفته دوازدهم بارداری می‌تواند حرکات مکیدن را نیز انجام دهد.
- ناخن انگشتان دست و انگشتان پا در هفته دوازدهم بارداری قابل مشاهده است.

- تا هفته دوازدهم بارداری بند ناف و جفت توسعه یافته‌اند و به طور مؤثر عمل می‌کنند.
- کبد در هفته دوازدهم بارداری صفر می‌سازد.
- کلیه‌ها در هفته دوازدهم بارداری شروع به ترشح ادرار به مثانه می‌کنند.
- در هفته دوازدهم بارداری اندام‌های تناسلی شروع به رشد کرده‌اند، اما هنوز خیلی زود است که بفهمیم فرزند پسر است یا دختر.
- جنین در هفته دوازدهم بارداری ۵/۲-۵/۶ سانتی متر (تقریباً ۲ اینچ) طول دارد و وزن آن ۱۶-۱۲ گرم است.



توصیه‌هایی برای هفته دوازدهم بارداری

- در هفته دوازدهم بارداری با نشستن به حالت صحیح از کمر و بدن خود مراقبت کنید. از بالش‌های کمکی برای درست حالت گرفتن کمر و پشت خود استفاده کنید. اگر کار شما پشت میز است، ترجیحاً از یک صندلی راحت استفاده کنید و لباس و کفش راحت بپوشید.
- هرگز در هفته دوازدهم بارداری اجسام سنگین بلند نکنید زیرا این کار وضعیت کمر درد شما را بدتر می‌کند.
- اگر می‌خواهید چیزی از روی زمین بردارید بهتر است روی پاهای خود بنشینید و سعی کنید خم نشوید.
- اگر در هفته دوازدهم بارداری احساس خستگی می‌کنید، برای احساس بهتر می‌توانید به حمام و

یا ماساژ بروید. برای ماساژ بهترین فرد همسر شما است که می‌تواند احساسات شما را هم آرام کند و روحیه شما را نیز عاشقانه کند.

- تغذیه سالم در دوران بارداری بسیار مهم است و برای کم شدن حالت تهوع صبحگاهی خود باید در هفته دوازدهم بارداری نیز تغذیه مناسبی داشته باشید تا سلامت شما و جنین تضمین گردد.
- ممکن است در دوران بارداری از جوش‌های پوستی رنج ببرید که در شرایط عادی، ویتامین A راه مناسبی برای درمان به نظر می‌رسد، اما در دوران بارداری ممکن است برای شما خطرناک باشد. بهتر است به **درمان‌های گیاهی و طبیعی جوش** روی بیاورید.



هفته سیزدهم بارداری

با آغاز **هفته سیزدهم بارداری** می‌توانید خوشحال باشید؛ چرا که از این هفته شما وارد سه ماهه دوم بارداری می‌شوید! سه ماهه اول بارداری از هفته اول تا هفته دوازدهم را شامل می‌شود، **سه ماهه دوم بارداری** از هفته سیزدهم بارداری شروع شده و تا هفته بیست و هفتم ادامه می‌یابد. در حال حاضر، شما دیگر به طور کامل بارداری خود را پذیرفته‌اید و خود را برای در آغوش کشیدن فرزندتان آماده می‌کنید. البته دانستن راه‌های برای **پیشگیری از افسردگی دوران بارداری** هم خالی از فایده نیست.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته سیزدهم بارداری

با آغاز هفته سیزدهم بارداری کم‌کم خود را برای مهم‌ترین تغییر جسمی خود یعنی **انبساط رحم**، آماده کنید. این اتفاق به این علت می‌افتد که فضای کافی برای رشد نوزاد مهیا شود.

بزرگ شدن دور کمر

هیچ وقت نمی‌توانید بیشتر از هفته سیزدهم بارداری، **حاملگی** خود را پنهان کنید؛ زیرا بزرگ شدن دور کمر شما برای دیگران جلب توجه خواهد کرد. دیگر وقت آن رسیده است که لباس‌های مادرانه مخصوص دوران بارداری خود را آماده کنید و آن‌ها را به تن کنید.

کاهش فشار مثانه

با شروع هفته سیزدهم بارداری **فشار وارد بر مثانه** شما کاهش می‌یابد و در نتیجه نیاز کمتری برای مراجعه به سرویس بهداشتی خواهید داشت؛ دیگر در زمان‌هایی که عطسه می‌کنید یا می‌خندید نگران نشستن کردن از مجرای ادرار نخواهید بود.

این اتفاق به این دلیل می‌افتد که از هفته سیزدهم بارداری، رحم رشد خود را در ناحیه لگن ادامه می‌دهد و فضای درون آن را پر می‌کند. در نتیجه فشار وارد بر مثانه **کاهش** می‌یابد.

ترشحات واژن

شما ممکن است در این دوران نیاز به استفاده از پوشک داشته باشید چون با **ترشحات شیری رنگ** جزئی با بوی ملایم مواجه می‌شوید؛ این ترشحات برای محافظت از کانال زایمان در برابر **عفونت** تولید می‌شوند و همچنین باکتری‌های مهبل (واژن) در تعادلی سالم نگه می‌دارند.



درد لگن

پس از هفته سیزدهم بارداری ممکن است **درد لگن و دردهای شکمی** شوید. البته جای نگرانی نیست؛ چون که این دردها در اغلب موارد شدید یا غیر قابل تحمل نیستند.

درد همراه با ترشح

در صورتی که درد لگنی همراه با **دفع خون** و سایر ترشحات داشتید هرگز آن را نادیده نگیرید؛ زیرا می‌تواند برای شما و کودکتان مضر باشد. همچنین این عارضه می‌تواند نشانه‌ای از سقط جنین باشد. در این مواقع بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید.

سوزش معده بلند مدت

در طول بارداری به علت **تغییرات هورمونی**، دریچه‌ای که مانع از بازگشت اسید معده به مری می‌شود، انسجام خود را از دست می‌دهد. بنابراین باعث ایجاد **رفلاکس معده** خواهد شد. کار خاصی در این زمینه از دستتان بر نخواهد آمد باید با آن کنار بیایید.



تغییراتی در سینه‌ها

شکم و پستان شما از هفته سیزدهم بارداری بزرگ‌تر و پرتر می‌شوند؛ **مجاری شیردهی** نیز بزرگ‌تر می‌شوند. درواقع پستان‌های شما در حال آماده‌سازی برای دوران شیردهی هستند. همه این تغییرات باعث می‌شود سینه‌های شما بسیار حساس و کمی **دردناک** شود. ممکن است سینه‌های شما بافت ناهموار و گرهی پیدا کند و رگ‌های زیر پوست پستان شما قابل رؤیت شوند.

تغییراتی در حجم و فشار خون

همچنان که وارد سه ماهه دوم بارداری می‌شوید حجم خونتان افزایش می‌یابد. علت آن رفع نیازهای رحم است چرا که جنین را تغذیه می‌کند. بعلاوه این افزایش خون برای جبران خونی که در طول **زایمان** از دست می‌دهید به کار مفید است.

• در این دوران احتمال زیادی وجود دارد که **فشار خون پایین** داشته باشید؛ زیرا سیستم گردش خون شما در هفته سیزدهم بارداری مقاومت کمتری نسبت به خون دارد و رگ‌های خونی برای عبور

آسان مقدار زیاد خون، گشاد می‌شوند. این وضعیت باعث می‌شود که شدت جریان خون به بدن کودکان نیز کاهش یابد تا خطری او را تهدید نکند. این وضعیت مشکل خاصی برای شما ایجاد نمی‌کند.

• کاهش فشار خون می‌تواند گاهی اوقات باعث احساس **سرگیجه** شود. خصوصاً در مواقعی که به طور ناگهانی از حالت افقی تغییر وضعیت می‌دهید؛ در این حالت زمان بیشتری لازم است تا خون به مغزتان برسد. برای اینکه به شرایط جدید عادت کنید بدنتان به زمان نیاز دارد.

سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری

سقط جنین به از دست دادن خودبه خودی جنین قبل از ورود مادر به **هفته بیستم بارداری** اطلاق می‌گردد. بعد از هفته بیستم به موجود در حال رشد نوزاد گفته می‌شود. با گذر از **سه ماهه اول بارداری** هفته خطر سقط جنین کاهش می‌یابد (به کمتر از ۱۰٪). البته متأسفانه، ورود به دوره دوم بارداری نمی‌تواند به طور کامل احتمال سقط جنین را رد کند.



علل سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری

سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری اتفاقی نادر و غیر منتظره است. در صورت وقوع سقط جنین، مادر به مراقبت‌های ویژه نیاز خواهد داشت و در بارداری‌های بعدی به عنوان فرد دارای **ریسک**

سقط مجدد جنین شناخته می‌شود. برخی از علل سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری در ادامه اشاره گردیده است:

مشکلات کروموزومی

مشکلات کروموزومی جنین یکی از رایج‌ترین **دلایل سقط جنین** در سه ماهه دوم بارداری است. اگرچه این مشکلات در طول سه ماهه اول نیز وجود دارد، اما ممکن است در غربالگری‌ها تشخیص داده نشوند. در بسیاری از موارد، جنین به‌طور خودبه‌خودی سقط می‌شود.

نارسایی گردن رحم

این مورد می‌تواند یکی دیگر از **علل سقط جنین** باشد. شما حتماً میدانید که رحم شما در حاملگی شما نقش مهمی دارد. پس از بارداری، رحم نرم‌تر می‌شود و با بسته شدن، مانع از دست رفتن جنین تا روزی که به دنیا بیاید، می‌شود؛ در صورت وجود هرگونه نارسایی گردن رحم، در طول سه ماهه دوم رحم منبسط شده و اجازه خروج کودک از طریق دهانه رحم را می‌دهد و در نتیجه سقط جنین رخ می‌دهد.

برخی از علل دیگر علل سقط جنین در سه ماهه دوم بارداری عبارت‌اند از:

- ضربه و یا آسیب خارجی یا داخلی به ناحیه شکم

- عفونت ناحیه تناسلی

- مشکلات قلبی جنین

- ترومبوفیلیا (*Thrombophilia*)

- جفت سر راهی (*Placenta previa*)

- جدا شدن جفت (*Abruption of placenta*)

علائم و نشانه‌های سقط جنین

سقط جنین با علائم و نشانه‌های خاصی همراه است. شما نباید هیچ علامتی را نادیده بگیرید. در صورتی که هریک از علائم زیر را مشاهده کردید، حتماً به پزشکتان مراجعه کنید:

- خونریزی واژینال

- درد در ناحیه کمر و شکم

- ترشح لخته‌هایی از بدن شما

- التهاب غیرطبیعی معده

- درد شانه

دو مورد آخر در زمان **خونریزی‌های داخلی** رخ می‌دهد. آزمایش‌های زیادی وجود دارد که می‌تواند در تعیین علت سقط مکرر در زنان به کار رود. اگر علت پیدا شود، می‌توان آن را تحت درمان قرار

داد؛ اما در مواردی که علت آن مشخص نیست، نگران نباشید و استراحت مطلق داشته باشید. بیش از ۷۰٪ از زنانی که دچار سقط جنین با علل ناشناخته شده‌اند، بدون هیچ مشکلی، حاملگی‌های بعدی را سپری کرده‌اند و نوزادان سالمی هم به دنیا آورده‌اند.

رشد جنین در هفته سیزدهم بارداری

- یکی از شگفت‌انگیزترین تغییراتی که در هفته سیزدهم بارداری اتفاق می‌افتد، **ایجاد اثر انگشت** در دستان کوچک کودکان است.
- در این هفته کودکان مانند یک انسان کوچک به نظر می‌رسد، به طوری که اکثر ویژگی‌های او به طور کامل تکامل یافته و در مکان‌های مناسب خودش قرار داده شده است.
- پوست او بسیار شفاف است، به طوری که می‌توانید رگ‌ها و اندام‌های او را ببینید؛ زیرا در این مرحله زیر پوست او چربی وجود ندارد. پوست او با پوششی نرم و مو مانند به نام لانوگو (*Lanugo*) پوشیده شده است. **لانوگو** پوست کودک را در برابر مایعاتی که در آن شناور است محافظت می‌کند. تخمدان‌های آن‌ها بیش از ۲ میلیون تخمک را برای استفاده در آینده ذخیره کرده‌اند.
- **کلیه و دستگاه ادراری** او در این زمان کامل شده‌اند. مایعات آمنیوتیکی که قبلاً بلعیده، در هفته سیزدهم بارداری دفع می‌شود و از بدن او خارج می‌شود.
- طناب‌های صوتی او نیز توسعه یافته‌اند.
- پلک‌هایش با هم ادغام شده‌اند تا فرایند بلوغ چشم بدون هیچ مشکلی ادامه پیدا کند.
- **اتصالات مغزی** مورد نیاز او برای ارسال پیام به عضلات و اعصاب در حال حاضر تشکیل شده است. از این رو، کودک شما از هفته سیزدهم بارداری قادر به حرکت آزادانه است و از عضلات خود برای قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف در داخل شکم مادر، استفاده می‌کند.
- نسبت اعضای بدن او هنوز به حالت استاندارد نرسیده است اما او با سرعتی باورنکردنی در حال رشد است؛ سر او در این دوران یک سوم از کل بدنش را تشکیل داده است. بنابراین سر در هفته سیزدهم بارداری دیگر بزرگ‌ترین بخش بدن کودک نیست.
- کودک شما در این مرحله می‌تواند **خمیازه** بکشد و **سکسکه** کند. هنوز مکیدن را نمی‌تواند انجام دهد اما ممکن است انگشت شست خود را در دهانش قرار دهد.



اندازه نوزاد در هفته سیزدهم بارداری

در هفته سیزدهم بارداری کودک شما تقریباً $7/5$ سانتی‌متر طول دارد (به اندازه یک هلو متوسط) و وزن آن حدود 35 گرم است.

توصیه‌هایی برای هفته سیزدهم بارداری

کارهایی که قبل از بارداری باید انجام دهیم و آنچه در دوران بارداری انجام می‌دهیم تاثیر مستقیمی بر سلامت ما و کودکمان در دوران بارداری و پس از آن خواهد داشت؛ شما هم ممکن است این گفته را شنیده باشید: "هنگامی که باردار هستید، دو برابر بخورید". این درست نیست. اگر به اندازه دو نفر بخورید، اثرات آن حتی بعد از زایمان هم با شما باقی خواهد ماند.

اکثر زنان به خاطر تغییر اندامشان از حاملگی هراس دارند در حالی که اگر اصول صحیح را در زمان حاملگی رعایت کنید، می‌توانند به راحتی به ظاهر قبلی خود بازگردید. با **مراقبت از خود در ماه چهارم بارداری** به سلامت هرچه بیشتر کودکتان نیز کمک خواهید کرد.

بد نیست نکات زیر را نیز به خاطر بسپارید:

- شما در کل دوران بارداری بیش از $10-12$ کیلوگرم وزن اضافه نمی‌کنید. این مواد مغذی موجود در رژیم غذایی است که اهمیت دارید نه مقدار غذا. رژیم غذایی خود را در دوران بارداری کنار نگذارید زیرا ممکن است پس از زایمان رفع آن برایتان دشوار باشد.

- میزان کافی پروتئین مصرف کنید چرا که برای شما و کودکتان نیاز است. شما حداقل به میزان 71 گرم پروتئین در روز نیاز دارید که می‌توانید آن را از طریق گوشت، تخم‌مرغ، محصولات لبنی، آجیل، حبوبات و محصولات سویا مانند توفو به دست آورید.



هفته چهاردهم بارداری

در هفته چهاردهم بارداری سعی می‌کنید شلوار مورد علاقه خود را بپوشید. اما در کمال تعجب می‌بینید که دکمه‌های آن بسته نمی‌شود. علت، آن است که برجستگی کوچکی در ناحیه شکم شما ایجاد شده است. برای خیلی‌ها این برآمدگی ممکن است هنوز هم غیر قابل رویت باشد؛ اما مطمئناً خودتان قادر به حس کردن آن هستید. هیچ کس به اندازه خودتان از بدنتان اطلاع ندارد. شما ممکن است از شکل سینه‌هایتان در هفته چهاردهم بارداری خوشحال باشید و این یکی دیگر از دلایلی است که از نگاه کردن در آینه لذت می‌برید!

با وجودی که از بیرون تنها یک برجستگی کوچک دیده می‌شود، از درون ماهیچه و رباط‌های رحم شما به حد دردناکی در حال کشیده شدن هستند. این اتفاق می‌افتد تا نوزاد شما فضای کافی برای رشد و تکامل خود را پیدا کند. سعی کنید لباس‌هایی بپوشید که راحت باشد و در این زمان و با وجود این تحولات درونی، شما را اذیت نکند. از هفته چهاردهم بارداری انرژی شما باز می‌گردد و علائم اولیه بارداری مانند تهوع و استفراغ کنار می‌روند.

اگر علائم بارداری اولیه شما مانند تهوع و استفراغ در هفته چهاردهم بارداری از بین نرفت شاید بهتر باشد زمان بیشتری به خود بدهید. ممکن است شما جز گروه مادران بارداری باشید که علائم آنها کمی بیشتر طول می کشد.

در هفته چهاردهم بارداری، نوزاد شما شروع به بلعیدن **مایع آمنیوتیک** می کند. این مایع بلعیده شده به معده نوزاد رسیده و از آنجا به کلیه ها می رسد. سپس از طریق ادرار دفع می شود. پزشک شما می تواند در **هفته چهاردهم بارداری** با گوش دادن به ضربان قلب کودک، سلامت او را چک کند. این کار به کمک یک دستگاه سنجش ضربان قلب جنین که روی شکم شما قرار می گیرد (که تحت عنوان دستگاه داپلر شناخته می شود) انجام می شود.

برای دانستن **وضعیت مادر و جنین و ماه چهارم بارداری** و به طور اختصاصی تر در هفته چهاردهم بارداری، با ادامه این مقاله همراه ما باشید.

علائم و وضعیت زن باردار در هفته چهاردهم بارداری

در هفته چهاردهم بارداری رحم شما منطقه لگنی را پر کرده و در حال گسترش به ناحیه شکم شما می باشد. این اتفاق باعث ایجاد یک **برآمدگی مختصر** در ناحیه شکمتان می شود که شاید منتظر آن بودید. در کل این وقایع نشان می دهند که کودک شما در رحم در حال رشد است.

اغلب علائم زودرسی که در دوران بارداری خود تجربه کرده بودید، کم کم بهبود پیدا می کند؛ اما از هفته چهاردهم بارداری ممکن است با **علائم جدیدی** مواجه شوید که خیلی جدی و شدید نیستند. به مهم ترین آنها در زیر اشاره شده است:

درد شکم به دلیل گسترش رحم

بدن شما برای تغییراتی که در دوران بارداری رخ می دهد، آماده شده است؛ اما شما باید درد و ناراحتی را به عنوان بخشی از بارداری بپذیرید. رباط های عضلانی اطراف رحم به راحتی کش نمی یابند. کشش و گسترش این رباط ها در هفته چهاردهم بارداری باعث ایجاد **درد در شکم** شما می شود.

تغییراتی در چشم شما

کودکی که در شکم شما رشد می کند، چگونه می تواند روی چشم شما تأثیر بگذارد؟ اما این کار را می کند. اگر شما یکی از آن زنانی هستید که از **لنز** استفاده می کنند، می بینید که آنها در حال حاضر مناسب شما نیستند. حاملگی خصوصاً از هفته چهاردهم بارداری شکل چشم شما را تغییر می دهد و همچنین **تولید اشک** را کاهش می دهد. بهتر است از عینک به جای لنز استفاده کنید و اگر به منظور زیبایی از لنز استفاده می کردید کلاً آن را کنار بگذارید.

فراموشی موقت

این کلیدها کجا هستند؟ آیا دیروز قرار بود نزد پزشک بروم یا فردا؟ و سؤالاتی این چینی اگر از هفته چهاردهم بارداری به سراغ شما آمدند، نگران نباشید. شما حافظه خود را از دست نداده‌اید بلکه تنها وارد مرحله‌ای شده‌اید که **حجم سلول‌های مغزی** شما به طور قابل توجهی کاهش یافته است. این وضعیت پس از زایمان تصحیح می‌شود. در حال حاضر تنها اقدامی که باید بکنید این است که با یادداشت گذاشتن و استفاده از آلارم و یادآوری، کارهای خود را مدیریت کنید.



هجوم گرسنگی به دنبال فروکش کردن حالت تهوع

از هفته چهاردهم بارداری دیگر تمایل شما به غذا خوردن باز می‌گردد. ممکن است در این دوران بیش از دوران قبل از بارداری غذا بخورید. رشد کودک در این دوران با سرعتی باور نکردنی باعث شده است که شما بیش از قبل **احساس گرسنگی** کنید. میوه‌ها و شیرینی‌های سالم را در یخچال و فریزر قرار دهید تا هر زمان که احساس گرسنگی به سراغتان آمد، بتوانید به چیز سالمی دست یابید.

بازگشت انرژی

شما از بازگشت حجم عظیمی از **انرژی** به بدنتان متعجب خواهید شد. خستگی شدیدی که در **سه ماهه اول بارداری** تجربه کرده بودید کم‌کم فراموش کنید. از هفته چهاردهم بارداری پیاده‌روی، شنا و یا یوگا را که برای شما و فرزندتان بسیار مفید است، آغاز کنید.

تغییراتی در موهایتان

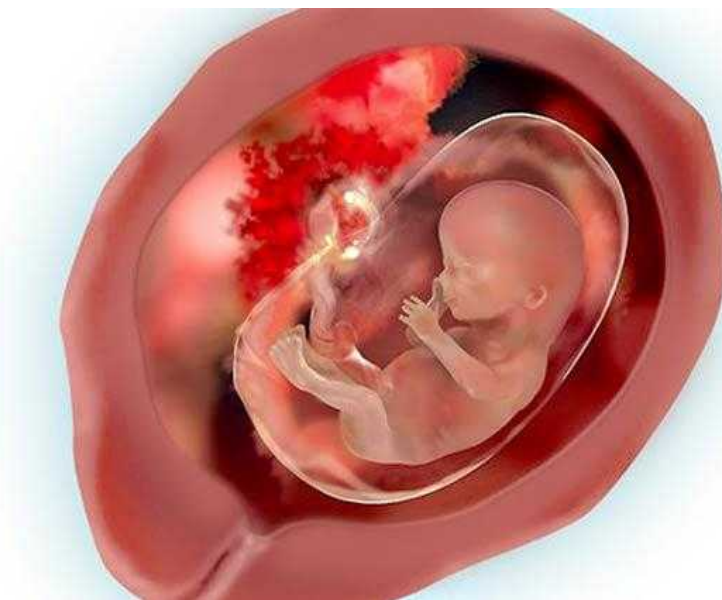
از هفته چهاردهم بارداری تغییراتی را در موهایتان مشاهده خواهید کرد. موهای شما **ضخیم‌تر و شفاف** می‌شود. اگر این علامت در شما به وجود آمده است تا زمانی که طول می‌کشد فقط از آن لذت ببرید.

رشد جنین در هفته چهاردهم بارداری

نوزاد از رحم شما تغذیه می‌کند تا رشد و تکاملی سریع داشته باشد. اگرچه ممکن است شما **تغییرات هورمونی شدیدی** را در بدنتان تجربه کنید، اما کودکان در محیطی آرام در حال رشد است.

مکیدن انگشت شست

از هفته چهاردهم بارداری کودکان دوست دارد انگشت شست خود را در دهانش قرار داده و آن را بمکد. این کار نوعی **تمرین برای عضلات کودک** است که به عمل **بلعیدن و تنفس** او بعد از تولد کمک می‌کند. کودک همچنین می‌تواند دستان خود را مشت کند.



وضوح بیشتر اندام‌ها

برجستگی‌های بدن کودک نیز با وضوح بیشتری در هفته چهاردهم بارداری قابل مشاهده هستند.

تراکم استخوان‌ها

استخوان‌های بدن کودک با **رسوبات کلسیم** سخت می‌شود. شما باید از هفته چهاردهم بارداری مصرف کلسیم خود را افزایش دهید، زیرا ۲ ماه آینده زمان اختصاصی برای **تکامل استخوان** خواهد بود.

رشد گردن کودک

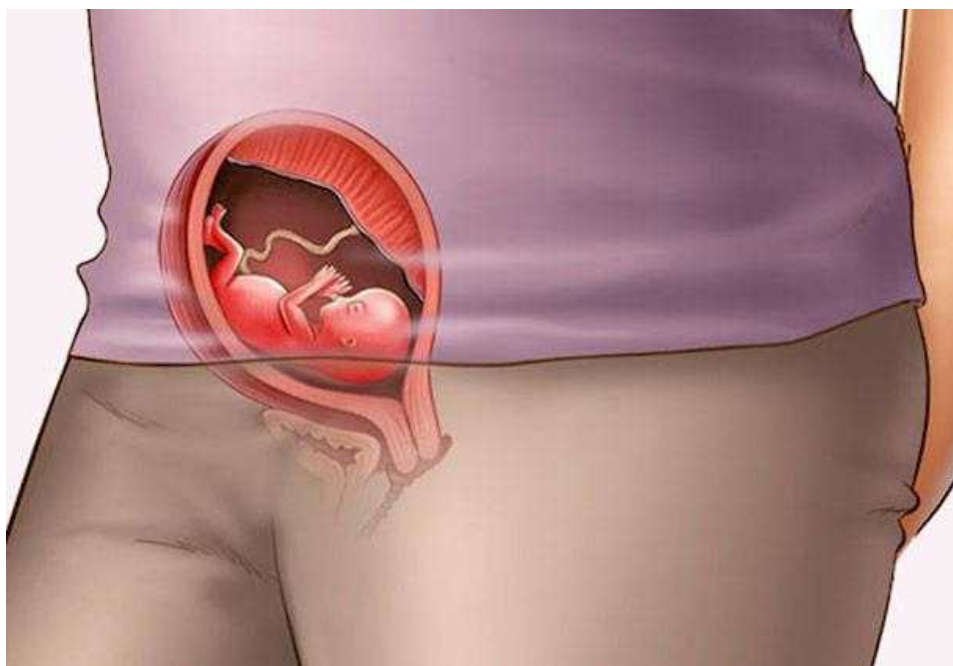
کودک از هفته چهاردهم بارداری **چانه‌اش** را بلند می‌کند؛ و دیگر نیازی به استراحت آن بر روی قفسه سینه نیست؛ زیرا طول گردن رشد کرده است. به زودی گردن کودک سرش را از بخش پایینی بدنش جدا می‌کند و باعث می‌شود تمایز ظاهری کودک بهتر دیده شود.

تغییر حالت صورت

از هفته چهاردهم بارداری کودک می‌تواند حرکاتی مانند **اخم کردن** و **شکلک بازی** با صورت خود درآورد. او در هر لحظه از یک حالت به حالت دیگری تغییر وضعیت می‌دهد.

تولید ادرار

در هفته چهاردهم بارداری کلیه‌های کودک ادرار تولید کرده و آن را به **مایع آمنیوتیک** ترشح می‌کنند. کودک با نوشیدن مایع آمنیوتیک، ادرار بیشتری ترشح می‌کند. او این کار را دو بار در ساعت انجام خواهد داد. خوشبختانه این یک فرآیند طبیعی و بی‌ضرر است که برای توسعه سیستم **دفع ادرار کودک** لازم است. ادراری که کودک در این مرحله دفع می‌کند، شبیه چیزی نیست که از بدن ما دفع می‌گردد.



بهبود واکنش‌های عضلانی

پوشش لانوگو (lanugo) که پوست بدن کودک را می‌پوشاند باعث ایمنی و گرم نگه داشتن آن می‌شود. در هفته چهاردهم بارداری کودک می‌تواند هر زمان که نیاز داشت، انگشتان پای خود را حرکت دهد. همچنین در این هفته **رفلکس** (واکنش) عضلاتش بهبود می‌یابد. این توانایی باعث می‌شود که کودک امکان انجام تمرینات بیشتری برای ساختن بدن کوچک خود داشته باشد؛ اما ممکن است به دلیل اندازه کوچک جنین هنوز شما حرکات آن را حس نکنید.

رشد موی سر و ابرو

موی سر و ابروی کودک در هفته چهاردهم بارداری به درجه‌ای از وضوح رسیده که برای شما قابل رؤیت می‌باشد.

نقش جفت در هفته چهاردهم بارداری

جفت در این دوران تمام **مواد مغذی** مورد نیاز برای رشد و تکامل جنین را فراهم می‌کند. شبکه غنی از رگ‌های خونی موجود در جفت تأثیر زیادی در مراقبت از جنین دارد. جفت با مصرف اسید آمینه‌های موجود در بدن شما به رشد جنین کمک می‌کند. **اسیدهای آمینه** به ساخت بخش عظیمی از پروتئین‌های سازنده اندام و ماهیچه‌های کودکتان کمک می‌کند.

دوباره یادآور می‌شویم که آنچه شما می‌خورید می‌تواند به طور مستقیم روی کودکتان تأثیر بگذارد.

نقش ورید بند ناف

ورید بزرگ بند ناف در تغذیه و رساندن خون غنی از اکسیژن به کودکتان نقش دارد. همچنین دو رگ خونی کوچک‌تر نیز وجود دارد که مسئول حمل مواد زائد و دی‌اکسید کربن از بدن کودک نوزادان به جفت می‌باشد. سپس جفت مواد زائد را پردازش می‌کند.

نحوه محافظت جنین در برابر عفونت‌ها

کودک شما نیاز به پروتئین‌هایی به نام **آنتی‌بادی برای مبارزه با عفونت‌ها** دارد. جفت برای مدتی آنتی‌بادی‌های مورد نوزاد کودکتان را از طریق بدن شما تأمین می‌کند.

رشد کودک در هفته چهاردهم بارداری



کودک در هفته چهاردهم بارداری نسبت به هفته قبل، وزنش دو برابر شده و بدن او با سرعت زیادی در حال رشد می‌باشد. در این هفته بدن کودک با سرعت بیشتری نسبت به سر او رشد می‌کند. بازوهای او تا پایان هفته چهاردهم بارداری تا جایی رشد می‌کند که نسبت به بقیه قسمت‌های بدنش تناسب پیدا کند. پاهای او هنوز در حال تکامل هستند. اندام او تقریباً ۱/۲ سانتی‌متر می‌باشد.

تولید گلبول‌های قرمز خون

از هفته چهاردهم بارداری کبد، صفرا و طحال جنین شروع به تولید گلبول‌های قرمز خون می‌کنند.

تولید مدفوع برای اولین بار

روده‌های جنین نیز در این دوران مقادیر کمی مکونیوم تولید می‌کند. مکونیوم مواد زائد حاصل از هضم مایع آمنیوتیک بلعیده شده می‌باشد که در واقع به عنوان اولین مدفوع توسط روده تولید می‌شود اما دفع آن تنها بعد از تولد اتفاق خواهد افتاد.

جنین از هفته چهاردهم بارداری قابلیت درک بسیاری از احساسات را دارد؛ بنابراین بر روی رفتار خود حساسیت بیشتری نشان دهید. در هفته چهاردهم بارداری شما می‌توانید از طریق سونوگرافی داپلر به تماشای کودک دل‌بندتان بپردازید و از دیدن حرکات او مانند انگشت در دهان کردن، مکیدن انگشت، باز و بسته کردن دست‌ها، حرکات چهره او مانند اخم و خنده و حرکات هایش داخل رحم لذت ببرید. همچنین در هفته چهاردهم بارداری می‌توانید صدای قلب جنین را که در این دوره تقریباً دو برابر یک انسان عادی است بشنوید.

اندازه جنین در هفته چهاردهم بارداری

در هفته چهاردهم بارداری جنین به اندازه مشت شماست. در این هفته، جنین در داخل یک کیسه آب شناور است که از او در برابر عفونت و ضربه محافظت می‌کند. طول بدن جنین (از بالای سر تا پایین بدن) حدود ۸/۵ تا ۹ سانتی‌متر می‌باشد. وزن کودک نیز در حدود ۴۵-۴۰ گرم است.

شیوه‌های مراقبت از مادر و جنین در هفته چهاردهم بارداری

- بیاموزید که **در ماه چهارم بارداری چگونه از خود مراقبت کنید**. بهتر است در دوران بارداری خصوصاً از هفته چهاردهم بارداری مصرف مواد غذایی غنی از **پروتئین** مانند شیر و پنیر، حبوبات، گوشت و آجیل را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. این مواد برای رشد جنین ضروری می‌باشند.
- شما با آغاز هفته چهاردهم بارداری **انرژی بسیاری** به دست می‌آورید که بهتر است آن را صرف انجام کارهای ضروری مانند مرتب کردن اتاق کودک یا خرید وسایل ضروری او کنید. چرا که انجام این کارها در هفته‌های پایانی بارداری به دلیل تغییرات فیزیکی و رفتاری مادر سخت خواهد بود.
- اگر شما یک زن شاغل هستید با آغاز هفته چهاردهم بارداری، احتمالاً وقت مناسبی است که به همکاران و رئیس خود، بارداریتان را اعلام کنید. بدین وسیله می‌توانید از کمک آن‌ها در انجام کارهای محوله استفاده کرده و حجم کاری خود را کاهش دهید.
- بهتر است از سفرهای غیر ضروری اجتناب کنید؛ اما در صورتی که مجبور به انجام برخی سفرها به دلیل کار خود یا همسرتان هستید، خصوصاً با آغاز هفته چهاردهم بارداری بهتر است از جاده‌های پرپیچ و خم و پر از دست‌انداز عبور نکنید.
- بهتر است در صورتی که یکی از دوستان یا آشنایان شما به **بیماری مسری** مبتلا شده است تا اواسط بارداری خود از عیادت او خودداری کنید. حتی اگر آن فرد همسر شما باشد.
- یکی از اقداماتی که به هر مادر بارداری توصیه می‌شود، **تقویت ماهیچه‌های لگن**ش می‌باشد. پیشنهاد ما به شما این است که با انجام ورزش‌های سبکی مانند **یوگا**، علاوه بر بالا بردن نشاط و اعتماد به نفستان، به تقویت ماهیچه‌های خود بپردازید.
- پیشنهاد ویژه ما به شما این است که از هفته چهاردهم بارداری زمان خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید زمان بیشتری را با کودک خود ارتباط برقرار کنید. این ارتباط هم برای کودک و هم برای مادر تجربه‌ای بی‌نظیر خواهد بود.



وظیفه پدران در هفته چهاردهم بارداری چیست؟

مهم نیست که پدر چقدر کار سنگینی دارد و چقدر در طول روز خسته می‌شود. پدر موظف است در تمام دوران بارداری توجه کافی را به شریک زندگی خود داشته باشد؛ اما اگر تا به حال نتوانستید مشارکت خوبی داشته باشید با آغاز هفته چهاردهم بارداری وقت آن رسیده که زمان بیشتری برای را برای مادر آینده صرف کنید.

در مورد نحوه انجام رابطه جنسی در دوران بارداری اطلاعات بیشتری کسب کنید. در انجام کارها به همسران کمک کنید و در مورد مسائلی چون مرخصی زایمان و انتخاب نام فرزندان با او مشورت کنید. در صورتی که همسر شما شاغل است، در مورد پرستار و یا مهدی که برای کودکان در نظر خواهید گرفت نیز صحبت کنید.

این مسائل از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردارند پس آن‌ها را نادیده نگیرید. پدر باید در تمام دوران قبل و بعد از بارداری حامی همسر خود باشد و تمام سعی خود را برای کاهش هر گونه فشار بر مادر و کودک انجام دهد.



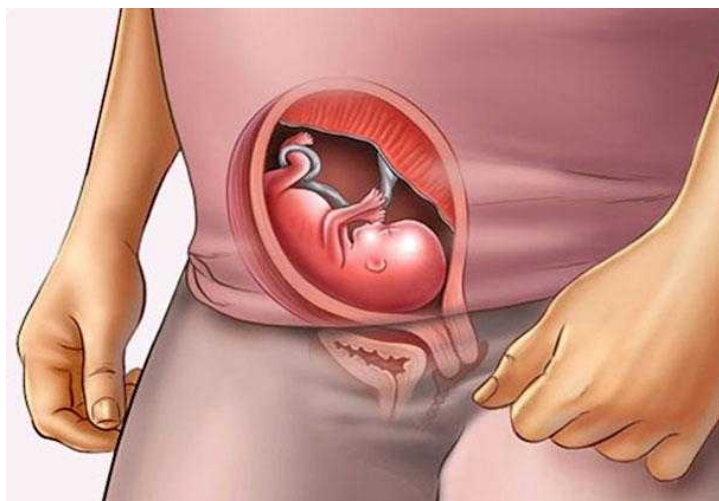
هفته پانزدهم بارداری

در هفته پانزدهم بارداری رحم مادر به سمت دیافراگم گسترش پیدا می‌کند و باعث می‌شود که ریه‌ها فضای کافی برای باز شدن نداشته باشند. این تغییر باعث می‌شود که در هفته پانزدهم بارداری شما مکرراً دچار تنگی نفس شوید.

توفان **علائم اولیه بارداری** که در هفته‌های قبل تجربه کرده بودید کم‌کم فروکش می‌کنند و شما دیگر اختلالات احساسی و فیزیکی قبل را تجربه نخواهید کرد. از حالا به بعد تغییراتی در نحوه راه رفتن شما ایجاد خواهد شد که بعدها به یکی از ویژگی‌های بارز **سه ماهه سوم بارداری** بدل خواهد شد.

هرچه علائم زودرس بارداری تا قبل از این فکر شما را بسیار درگیر کرده بودند اکنون دیگر با فروکش کردن این علائم، وقت و انرژی بیشتری دارید تا به مسائل مهم‌تری فکر کنید. شما **علائم جدیدی** را در این هفته تجربه خواهید کرد. البته نگران نباشید زیرا وضعیت و تغییرات شما در هفته پانزدهم بارداری نیز به زودی بهبود می‌یابند.

تغییرات مادر در هفته پانزدهم بارداری



در هفته پانزدهم بارداری تغییرات قابل ملاحظه‌ای در بدن شما رخ نخواهد داد. در این هفته همه چیز به سرعت پیش می‌رود به طوری که به سختی متوجه تغییرات خواهید شد. ممکن است چند کیلو وزن اضافه کنید و لذا شکم شما در هفته پانزدهم

بارداری کمی بزرگتر خواهد شد. برخی از علائم هفته پانزدهم بارداری ممکن است شما را شگفت‌زده کنند. برخی از علائم و نشانه‌های مداوم این هفته عبارتند از:

- ممکن است **دردهای شکمی** شما ادامه داشته باشد؛ زیرا رباط‌هایی که رحم را نگهداری می‌کنند دچار کشش بیشتری می‌شوند.
- توانایی شما برای مبارزه با **عفونت‌ها** در دوران بارداری کاهش می‌یابد؛ بنابراین ممکن است در هفته پانزدهم بارداری علائمی چون سرفه و سرماخوردگی را بیشتر بروز دهید.
- **رینیت حاملگی** باعث گرفتگی بینی می‌شود که شبیه سرماخوردگی به نظر می‌رسد. علت این بیماری افزایش جریان خون به غشای مخاطی شما می‌باشد.
- افزایش حجم خون و افزایش رگ‌های خونی در بینی باعث **خون دماغ** شدن در برخی از مادران باردار می‌شود. تمرینات آرام‌سازی مانند مراقبه و تنفس عمیق به شما در طول بارداری، هنگام زایمان و پس از آن کمک خواهند کرد. همچنین می‌تواند تاثیراتی در **پیشگیری از افسردگی دوران بارداری** داشته باشد.

از دهان شما به بدن کودکتان

وعده‌های غذایی بار دیگری برای شما دلیزیر شده‌اند. سعی کنید غذاهای متنوعی را وارد رژیم غذایی خود کنید. دانستن این که کودکتان از طریق **مایع آمنیوتیک** غذایی که شما می‌خورید را خواهد چشید شاید عمل کرد شما را در غذا خوردن تحت تأثیر قرار دهد.

با خوردن غذاهایی با طعم‌های مختلف به شکل‌گیری هرچه بهتر جوانه‌های چشایی در کودکتان کمک خواهید کرد. هرچقدر تنوع غذاهایی که شما مصرف می‌کنید بیشتر باشد کودکتان در آینده قابلیت پذیرش طعم‌های متنوع‌تری را خواهد داشت.

البته باید یکسری نکات احتیاطی را هم مد نظر داشته باشید. مراقب آنچه که در طول هفته پانزدهم بارداری می‌خورید باشید مصرف تنباکو، کافئین، یکسری داروها و الکل می‌تواند اثراتی منفی روی رشد کودک شما داشته باشد. **مصرف چای و قهوه در دوران بارداری** نیز دارای محدودیت‌هایی است که باید رعایت شود.

درد در مچ دست‌ها

پزشکان دقیقاً نمی‌دانند که چه چیزی باعث درد مچ دستان زنان باردار می‌شود. ظاهراً هورمون‌ها مسبب آن هستند؛ اما ممکن است علت **درد مچ دست‌ها** در هفته پانزدهم بارداری این باشد که در این زمان تجمع مایعات در بدن شما افزایش می‌یابد. این تجمع ممکن است باعث فشردگی اعصاب در ناحیه مچ دست شود.

البته همه زنان این درد را تجربه نمی‌کنند اما از کسانی که دچار این عارضه می‌شوند تعداد کمی نیاز به درمان جراحی خواهند داشت. مراقب باشید تا فعالیتی انجام ندهید که باعث افزایش فشار وارده در ناحیه مچ دستانتان شود.

حالت‌های خوابیدن

وضعیت خواب شما در دوران بارداری تا حدودی تغییر خواهد کرد که می‌توانید از **راهکارهای داشتن خواب بهتر در دوران بارداری** پیروی کنید. آیا دوست دارید درباره **شکل صحیح خوابیدن** در هفته پانزدهم بارداری بدانید؟ برای کسانی که عادت دارند روی شکمشان بخوابند خبرهای بدی دارم زیرا باید این عادت خود را به کلی کنار بگذارند. از طرفی اگر شما عادت دارید به پشت بخوابید باید بدانید در این حالت رحم در حال رشد شما باعث فشردگی رگ‌ها خواهد شد و در نتیجه جریان خون در رگ‌ها مسدود می‌شود. نتیجه این امر تهوع، از حال رفتن و در موارد خطرناک‌تر **کاهش جریان خون** به رحمتان خواهد بود. نرسیدن خون به رحم نیز رشد کودک شما را به مخاطره می‌اندازد. حتی اگر شما خواب سنگینی دارید باید بدانید روند آن تغییر خواهد کرد. به دلیل تلاش و تقلایی که برای پیدا کردن موقعیت مناسب خوابتان می‌کنید خواب از سرتان خواهد پرید. ممکن است مجبور شوید برای ایجاد یک حالت مناسب چند بالش را روی هم قرار دهید.

خوابیدن به پهلو باعث می‌شود که خون کافی به پانکراس برسد و پس از آن بدون هیچ مانعی به قلب بازگردد. بهترین راه حل در هفته پانزدهم بارداری **خوابیدن به پهلو** چپ می‌باشد. چون به نظر می‌رسد این موقعیت برای کودکان نیز مناسب باشد. خوابیدن به پهلو چپ می‌تواند جریان خون و مواد غذایی به جفت را بهبود بخشد. نتیجه این امر تغذیه بهتر کودکان خواهد بود. این حالت خوابیدن همچنین به کلیه‌ها کمک می‌کند تا مواد زائد را بهتر دفع کنند. در نتیجه از ادم و تورم بدن مادر در آینده جلوگیری می‌شود.

آزمایشات و غربالگری‌ها در سه ماهه دوم بارداری

ممکن است برای اولین بار در طول سه ماهه دوم بارداری تان پزشک جهت بررسی اختلالات جنینی درخواست آزمایشاتی را بدهد. یکی از آزمایشات مهم **غربالگری در سه ماهه دوم بارداری**، آزمایش غربالگری چند ماهگی یا MMS می‌باشد. در این آزمایش وجود برخی از اختلالات ژنتیکی مانند **اسپینا بیفیدا (Spina bifida)** مورد بررسی قرار می‌گیرد. البته انجام این آزمایش اختیاری می‌باشد و در صورت رضایت خود شما انجام می‌شود. پس از مشخص شدن جواب این آزمایشات در صورت

وجود **ناهنجاری**، شما باید تصمیمات مهمی بگیرید که برایتان سخت خواهد بود. از این رو انتخاب به عهده خود شما گذاشته شده است.

پزشک تان در هفته ۱۵ تا ۲۹ بارداری این آزمایش را برایتان انجام خواهد داد. این تست مشخص خواهد کرد که اختلالات کروموزومی یا مشکلاتی در لوله عصبی کودک تان وجود دارد یا نه. در این آزمایش یکسری ناهنجاری‌های رایج مانند **سندروم دان** مورد بررسی قرار می‌گیرد و تمام بیماری‌های ژنتیکی را شامل نمی‌شود. در صورتی که در این آزمایش برخی اختلالات جدید نشان داده شود پزشکی سونوگرافی جامعی بر روی جنین انجام می‌دهد و در صورت نیاز **آمینوستز** را درخواست می‌کند.

اگر **آزمایش MMS** قبل از هفته پانزدهم بارداری انجام شده باشد ممکن است ناهنجاری‌هایی را نشان دهد که واقعاً وجود ندارند و شما را مضطرب کند. در این موارد پزشکتان از شما می‌خواهد که قبل از انجام آمینوستز کمی بیشتر صبر کنید. شاید لازم باشد صحت نتایج آزمایشات را مجدداً بررسی کنید یا اینکه تاریخ بارداری خود را دوباره چک کنید. پزشکتان احتمالاً یک سونوگرافی برای اندازه‌گیری دقیق **سن حاملگی** انجام خواهد داد.

در هفته پانزدهم بارداری پزشکتان درخواست آزمایش بررسی سلول‌های خونی شما را نیز خواهد داد تا ببیند نیاز به مصرف مکمل آهن دارید یا خیر. همچنین **RH** خون شما نیز تعیین می‌شود و پزشک بررسی می‌کند که نیازی به دریافت **داروی روگام** دارید یا خیر.



تغییرات کودک شما در هفته پانزدهم بارداری

کودک‌تان در هفته پانزدهم بارداری وارد مرحله جدیدی از زندگی‌اش می‌شود. کودک در هفته پانزدهم بارداری در رحم مادر، دوره‌هایی از فعالیت بالا و استراحت و مجدداً فعالیت را تجربه خواهد کرد که شما در این زمان متوجه این فعالیت‌ها نمی‌شوید. ولی پس از چند هفته شما هم تحت تأثیر حرکات کودک‌تان در رحم قرار خواهید گرفت.

بزرگ‌ترین **نقطه عطف هفته پانزدهم** بارداری تشکیل سه استخوان در گوش داخلی جنین می‌باشد. حواستان به زبانتان و آنچه می‌گویید باشد! زیرا از هفته آینده هرچه شما می‌گویید خواهد شنید.

به غیر از استخوان‌های داخلی گوشی یک سری تغییرات استخوانی دیگر نیز در او ایجاد می‌گردد. ستون فقرات و عضلات پشت کودک به اندازه‌ای قوی می‌شود که اجازه می‌دهد سر و گردن کودک‌تان کاملاً صاف قرار بگیرد. فراموش نکنید که در این دوره **مکمل‌های کلسیم** خود را برای حمایت از رشد استخوانی کودک حتماً مصرف کنید.

مژه‌های زیبا بر روی پلک‌های کودک رشد می‌کنند و ابروان او شکل می‌گیرند.

کودکتان در هفته پانزدهم بارداری شبیه یک مدل با سایز صفر می‌باشد! زیرا هنوز **لایه‌های چربی** در زیر پوست او شکل نگرفته‌اند. حتی می‌توانید رگ‌های او را از طریق پوست شفافش مشاهده کنید.

پاهای کودک در این هفته بلندتر از بازوهای او می‌شود. رشد بدن کودک در هفته پانزدهم بارداری از رشد سر پیشی می‌گیرد.

اندازه کودک در هفته پانزدهم بارداری

از تمام وزنی که در طول هفته‌های گذشته اضافه کرده‌اید (که حدود ۲ تا ۴ کیلوگرم می‌باشد) تنها ۷۰ تا ۷۵ گرمش به کودک‌تان می‌رسد. **طول بدن کودک‌تان** در هفته پانزدهم بارداری حدود ۱۰ تا ۱۲/۵ سانتی‌متر و وزنش حدود ۷۰ تا ۸۵ گرم می‌باشد.

نکات هفته پانزدهم بارداری

در هفته پانزدهم بارداری کار خاصی نیاز نیست برای مراقبت از خود انجام دهید. همین که **عادت‌های سالم بارداری** را که طی دو هفته گذشته انجام می‌دادید و **باید و نبایدهای دوران بارداری** را رعایت کنید، کافی است. شما همچنین می‌توانید نکات زیر را رعایت کنید:

- آب‌رسانی به بدنتان را با نوشیدن مقدار زیادی مایعات افزایش دهید. اگر از آب لوله‌کشی استفاده کنید در آن فلوراید وجود دارد که می‌تواند در شکل‌گیری مینای محافظ **دندان‌های کودک‌تان** کمک کننده باشد.
- از یک رژیم غذایی غنی از **پروتئین** و **کلسیم** پیروی کنید؛ زیرا این مواد غذایی برای رشد کودک‌تان در طول هفته چهاردهم بارداری ضروری است.
- آهن یکی از مواد غذایی مورد نیاز برای تشکیل بافت پیوندی در کودک‌تان می‌باشد. اکثر مکمل‌هایی که در این دوره مصرف می‌کنید دارای آهن هستند؛ اما می‌توانید با مصرف غذاهای غنی از آهن مانند خرما، اسفناج و عدس میزان آن را افزایش دهید.
- **آب قره قاط** غنی از **ویتامین C** می‌باشد که سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند. همچنین در جذب بیشتر آهن به بدن شما کمک می‌کند.
- مراقب سلامتی‌تان باشید و دست‌های خود را بشویید. **سیستم ایمنی بدن** شما در دوران بارداری ضعیف می‌شود. بنابراین ممکن است به سرعت دچار عفونت جدید شوید؛ بنابراین اقدامات لازم برای پیشگیری از عفونت را انجام دهید.

- برای **حفظ سلامت دندان در دوران بارداری** به طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنید تا نکات لازم را به شما بیاموزد.
- قبل و بعد از **رابطه جنسی** ناحیه تناسلی خود را به خوبی بشوید. **نحوه صحیح رابطه جنسی در دوران بارداری** را نیز بیاموزید.
- می‌توانید برای **تغییر روحیه** خود به حمام آب گرم بروید. یک مادر شاد می‌تواند یک کودک شاد را نیز پرورش دهد به خودتان برسید یک مدل موی جدید برای خودتان درست کنید پدیکور انجام دهید و هر کار دیگری که حالتان را عوض می‌کند؛ اما مراقب باشید از موادی استفاده نکنید که به کودکان آسیب می‌زند.
- **عطر درمانی** هم می‌تواند روحیه شما را تغییر دهد. به سراغ شمع‌های معطر و روغن‌های درمانی بروید و از مزایای آن بهره‌مند شوید.
- از دیدن فیلم‌های ترسناک و خشن تا زمانی که کودکان به دنیا بیایند خودداری کنید.



نکاتی برای پدران

دوران بارداری همسران، دورانی در زندگی شماست که احساس می‌کنید کاملاً نادیده گرفته شده‌اید. هرچه بیشتر سعی کنید با شریک زندگی‌تان مشارکت داشته باشید کمتر احساس نادیده گرفته شدن می‌کنید. مشارکت با مادر در ابتدا و در همه مراحل بارداری نه تنها باعث می‌شود اوضاع برای او راحت‌تر شود بلکه خودتان هم احساس بهتری خواهید داشت و دچار نادیده انگاری نمی‌شوید.

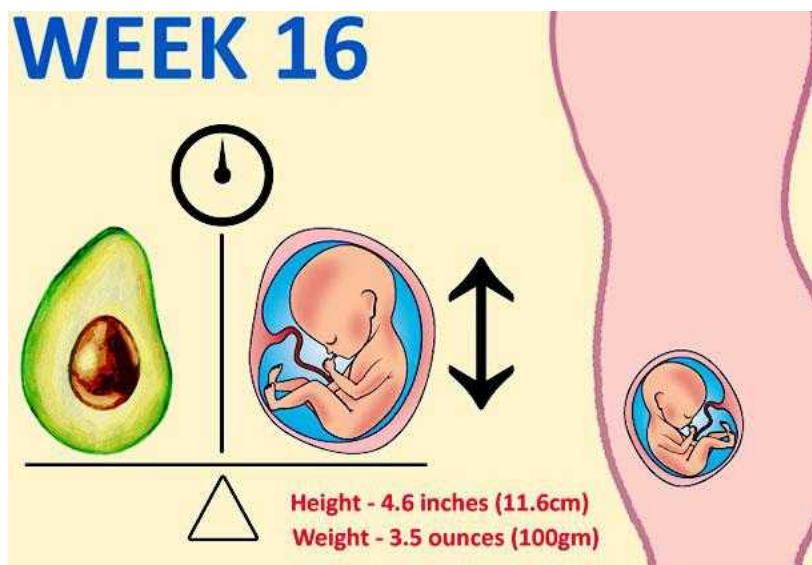
همچنین شما باید بدانید که کارهای معمولی که همسران قبلاً برای شما انجام می‌داد اکنون شاید نتواند به همان سادگی از عهده آن‌ها بر بیاید و شاید شما مجبور باشید تا زمانی که مجدداً شرایط آن را پیدا کند این کارها را خودتان انجام دهید.



هفته شانزدهم بارداری

شما اکنون وارد هفته شانزدهم بارداری خود شده‌اید و تقریباً نیمی از راه بارداری را طی کرده‌اید. در حال حاضر در کلیه چکاپ‌های قبل از بارداری‌تان **صدای تپش قلب کودک** خود را خواهید شنید و این بسیار لذت‌بخش خواهد بود.

کودک شما در حال حاضر به اندازه یک آووکادو است؛ به طوری که در یک کف دست جا می‌گیرد. **طول بدن کودک شما در هفته شانزدهم بارداری** حدود ۱۱ سانتی‌متر و وزنش در حدود ۱۰۰ گرم می‌باشد. کودک در حال حاضر وارد مرحله جدیدی از رشدش می‌شود. او در طول سه هفته آینده فعال‌تر خواهد شد و بسیاری از سیستم‌های پیچیده بدنش شروع به کار خواهند کرد.



پوست

در هفته شانزدهم بارداری، پوست کودک شفاف و صورتی‌رنگ است و رگ‌های خونی‌اش از زیر آن نمایان هستند.

اندام‌ها

در این هفته، پاهای کوچک کودک توانایی **لگد انداختن** و دستانش نیز توانایی چنگ انداختن را دارند! **ناخن‌های پای کودک** شروع به رشد می‌کنند در حال حاضر توانایی **مکیدن انگشت شست** خود را دارد.

چشم‌ها

در هفته شانزدهم بارداری، **چشم‌های کودک** به شدت نسبت به نور حساس می‌شوند.

لب

یک شیار عمودی به نام فیلتروم (*philtrum*) شکاف داخلی در وسط لب فوقانی کودک ظاهر می‌شود که باعث ایجاد حالت کمانی مختص لب‌ها می‌شود.

سیستم اسکلتی-عضلانی

در هفته شانزدهم بارداری، **عضلات و استخوان‌های کودک** سازمان‌دهی می‌شوند و عضلات صورت برای ایجاد حالات و حرکات مربوط به صورت، فعال می‌شوند.



سیستم عصبی

در این هفته کودک به **تکامل عصبی** خود ادامه می‌دهد و به خاطر همین رشد عصبی، عکس‌العمل‌های مختلفی از نشان می‌دهد. همچنین ممکن است در هفته شانزدهم بارداری کودک بند ناف خود را به چنگ بگیرد و با آن بازی کند.

سر و گردن

به دنبال تقویت ستون فقرات در هفته شانزدهم بارداری، **وضعیت سر و گردن** کودک قوی‌تر می‌شود. الگوی رویش مو در سر ایجاد می‌گردد، بدون آنکه مویی در آن روییده باشد.

قلب و جریان خون

از هفته شانزدهم بارداری، قلب کودک حدود ۲۵ لیتر خون را در هر روز جابجا می‌کند که این اتفاق **تکامل کودک** را سرعت می‌بخشد.

جفت

در این هفته، جفت با رشد خود رگ‌های خونی بیشتری را در خود جای می‌دهد تا تبادل اکسیژن و مواد غذایی به جنین تسهیل شود.

اگر شما دوقلو باردارید، **رشد جنین دوقلو** با علائم زیر همراه است:

- ناخن‌های انگشتان دوقلوی شمار رشد می‌کنند و **اثر انگشت** منحصر به فرد آن‌ها شکل می‌گیرد.
- اگر شما در **نتایج سونوگرافی** یکی از قل‌ها را در حال مکیدن انگشت شست دست چپش ببینید به احتمال زیاد او چپ‌دست خواهد بود.

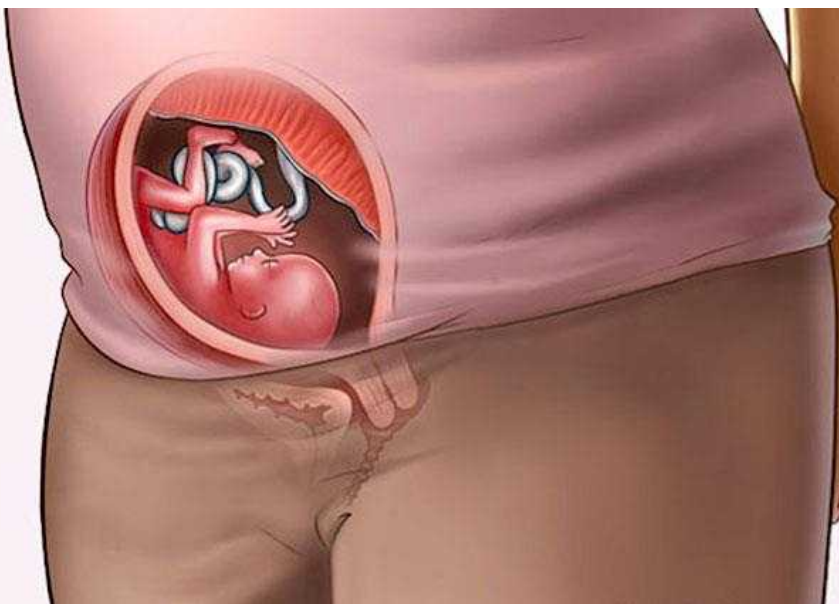
- اندام‌های جنسی آن‌ها رشد می‌کنند؛ به طوری که به متخصص سونوگرافی اجازه **تعیین جنسیت نوزاد** را می‌دهد. جنین دختر میلیون‌ها تخمک در تخمدان خواهد داشت.
- بدن آن‌ها سریع‌تر از سرشان رشد می‌کند.
- پوست آن‌ها با موهایی ضخیم پوشیده شده است که تحت عنوان **لانوگو (lanugo)** شناخته می‌شوند. این لایه موئی قبل از تولد ناپدید می‌شود؛ اما تعداد کمی از کودکان حتی بعد از تولد نیز آن را خواهند داشت.
- در هفته شانزدهم بارداری تمامی اندام‌ها و مفاصل کودک به رشد خود ادامه می‌دهند. سیستم اسکلتی آن‌ها هنوز نرم است و از غضروف‌های لاستیک مانند ساخته شده‌اند که به آهستگی سخت‌تر می‌شوند.
- قفسه سینه به بالا و پایین حرکت می‌کند و عمل تنفس را تقلید می‌کند. در هفته شانزدهم بارداری، قفسه سینه کودک به جای هوا مایع آمنیوتیک را جابجا می‌کند.

علائم مادر و کودک در هفته شانزدهم بارداری

برای اطلاع از **وضعیت مادر و جنین در ماه چهارم بارداری** و به طور ویژه هفته شانزدهم بارداری با ادامه این مقاله همراه ما باشید.

اولین ضربه

در این هفته کودک شما شروع به ضربه زدن می‌کند به طوری که شما نیز می‌توانید حرکت کودک را احساس کنید. البته گاهی ممکن است این ضربات را با سوء هاضمه و یا قاروقور شکم اشتباه بگیرید.



بزرگ شدن سینه‌ها

در هفته شانزدهم بارداری، سینه‌های شما شروع به رشد می‌کنند و برای **شیردهی بعد از تولد** نوزاد آماده می‌شوند.

درخشش بارداری

افزایش جریان خون به پوست شما در هفته شانزدهم بارداری، باعث می‌شود که صورت شما روشن‌تر دیده شود. هورمون‌های فعال دوران بارداری پوست شما را درخشان‌تر و براق‌تر می‌کنند. به این حالت درخشش بارداری گفته می‌شود.

کمردرد

تغییرات هورمونی می‌توانند خطر ابتلا به کمردرد را افزایش دهد. ممکن است برای درمان **کمردرد دوران بارداری** نیاز به انجام دادن ورزش‌های سبک داشته باشید. همچنین شاید لازم باشد با نشستن

و برخاستن و کشش بدن خود، به خود در مقابله با این مشکل کمک کنید؛ اما قبل از انجام هر کاری با پزشک خود مشورت کنید.

یبوست

علاوه بر اینکه **هورمون‌های بارداری** باعث غیرفعال شدن دستگاه گوارش می‌شوند، **رشد و انبساط رحم** نیز باعث ایجاد یبوست می‌شود. در دوران بارداری و به خصوص از هفته شانزدهم بارداری، مصرف مقدار زیادی آب و غذاهای با فیبر بالا مورد نیاز می‌باشد.

واریس پاها در بارداری

رحم در حال رشد باعث فشرده شدن رگ‌های خونی شده و **واریس‌های دردناک** ایجاد می‌کند. مدیریت وزن نیز در زمان بارداری ضروری است؛ زیرا افزایش وزن هم می‌تواند فشار وارد بر سیستم گردش خون را افزایش دهد و منجر به واریس شود. در دوران بارداری به خصوص از هفته شانزدهم بارداری، از ایستادن طولانی مدت خودداری کنید. هنگام نشستن هم بهتر است پای خود را بالا نگه دارید.

خونریزی از لثه‌ها

از هفته شانزدهم بارداری ممکن است بعد از مسواک زدن، دچار **خونریزی لثه‌ها** شوید. علتش این است که هورمون‌های بارداری باعث **افزایش التهاب** می‌شوند. از طرفی این هورمون‌ها می‌توانند لثه‌ها را نسبت به خونریزی، تحریک و عفونت حساس کنند. رعایت بهداشت دهان و دندان می‌تواند در کاهش این علائم مؤثر باشد.



گرفتگی پا

شما ممکن است در این دوران از گرفتگی شدید پا و درد در این ناحیه شکایت داشته باشید. حرکت دادن و ورزش پاها و مچ پا می‌تواند به جلوگیری از گرفتگی‌های عضلانی کمک کند.

سوزش سر دل

هورمون پروژسترون به انبساط بدن شما هم‌زمان با رشد کودک کمک خواهد کرد. همچنین باعث کاهش سرعت حرکت غذا در سیستم گوارشی می‌شود که می‌تواند سوزش سر دل ایجاد کند. بهتر است در این دوران **وعده‌های غذایی کوچک** اما مکرر داشته باشید و از خوردن غذاهای سنگین تند و پرچم خودداری کنید. همچنین بلافاصله بعد از صرف غذا دراز نکشید.

خون دماغ شدن

ممکن است در طول هفته شانزدهم بارداری دچار **خونریزی از بینی** شوید. علت خون‌دماغ شدن ممکن است افزایش جریان خون در بدن باشد که منجر به پاره شدن رگ‌های خونی کوچک بینی شما می‌شود. از یک **مرطوب کننده** برای رفع خشکی بینی خود استفاده کنید.

فراموشی

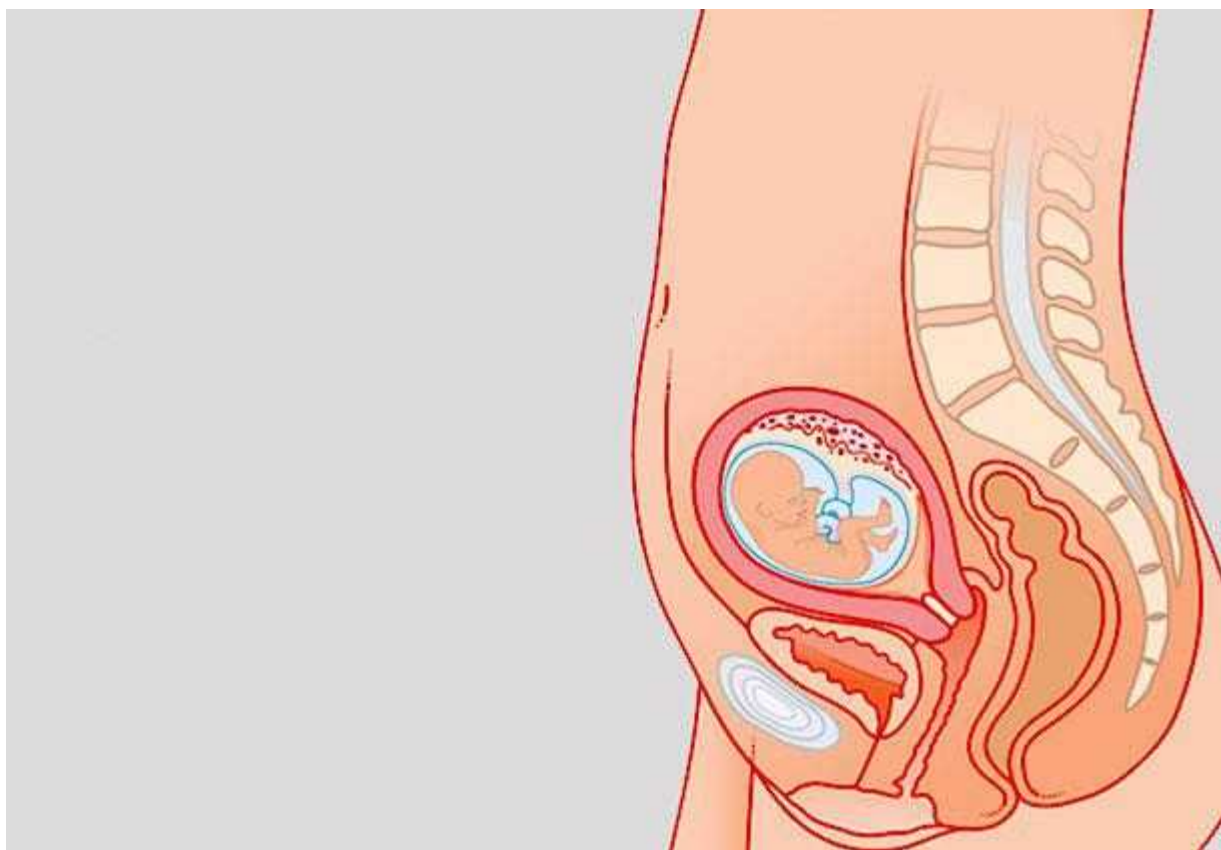
ممکن است در طول هفته شانزدهم بارداری کمی دچار **فراموشی** یا عدم تمرکز شوید. گرچه علت واقعی این علامت شناخته نشده است، اما ممکن است علت آن بیولوژیکی باشد و یا در نتیجه مشغول شدن فکر شما به وضعیت بارداری‌تان باشد.

خشکی و خارش چشم‌ها

یکی دیگر از اثرات هورمون‌های بارداری، **خشکی و خارش چشم‌ها** می‌باشد. برای رفع آن می‌توان از قطره‌های استریل چشمی استفاده کرد؛ که بهتر است قبل از استفاده از آن‌ها از پزشک خود مشورت بگیرید.

رشد شکم شما در هفته شانزدهم بارداری

شما ممکن است در هفته شانزدهم بارداری در حدود نیم کیلوگرم وزن اضافه کنید؛ که علت آن **تجمع مایعات** و خون بیشتر در بدن‌تان می‌باشد. در این مرحله رحم شما به اندازه‌ی یک فنجان مایع آمنیوتیک را در خود نگه می‌دارد.



چکاپ های قبل از بارداری در هفته شانزدهم بارداری

آزمایشات غربالگری سه ماهه دوم بارداری از هفته پانزدهم تا بیستم بارداری قابل انجام هستند. در هفته شانزدهم بارداری ممکن است نیاز به دومین ملاقات برای بررسی ها و غربالگری های پیش از بارداری داشته باشید:

تاریخچه پزشکی

پزشک وضعیت سلامت عمومی شما و جزئیات دقیق از کلیه علائمی که تجربه می کنید را بررسی خواهد کرد. شما می بایست کلیه مسائل و پرسش هایی که دارید را با پزشک خود در میان بگذارید.

معاینه فیزیکی

پزشکتان فشار خون، وزن و قد شما را اندازه گیری خواهد کرد. معاینه فیزیکی همچنین شامل بررسی تیروئید، ریه و سینه های شما می شود. بعلاوه ممکن است پزشکتان مهبل، رحم و تخمدان شما را مورد بررسی قرار دهد.

تست‌های آزمایشگاهی

پزشک برای بررسی علائم دیابت بارداری، پره اکلامپسی یا هر عفونت ادراری دیگر از شما آزمایش ادرار خواهد گرفت. همچنین با سونوگرافی هفته شانزدهم بارداری احتمال سقط جنین را در شما بررسی خواهد کرد.

سونوگرافی داپلر

پزشک شما با استفاده از دستگاه مخصوصی به نام داپلر به شما و شریک زندگی‌تان اجازه می‌دهد تا برای اولین بار **ضربان قلب کودکان** را بشنوید. البته از این به بعد شما می‌توانید هر بار این حس خوب را تجربه کنید.

غربالگری نشانگر چندگانه (MMS)

این غربالگری یک آزمایش خون است که **سندرم دان** را تشخیص می‌دهد. در این آزمایش اختلالات خاصی مانند **اسپینابیفیدا** نیز تشخیص داده می‌شود.

آمניوسنتز

این آزمایش در تشخیص سندرم دان، اختلالات کروموزومی، نقص لوله عصبی و دیگر اختلالات ژنتیکی کاربرد دارد. با این وجود این روش خطر کمی برای **سقط جنین** نیز دارد؛ بنابراین تنها برای کسانی انجام می‌شود که در معرض خطر تولد نوزادان دارای اختلالات ژنتیکی و کروموزومی هستند.

آزمایش آلفا فتوپروتئین (AFP)

آزمایش آلفا فتوپروتئین یک آزمایش خون است که برای بررسی **نقایص لوله عصبی** انجام می‌شود.

سونوگرافی برای بررسی جنسیت

در سونوگرافی تعیین جنسیت در هفته شانزدهم بارداری، یک نوزاد پسر شبیه حلزون یا لاک‌پشت دیده می‌شود. دختران در سونوگرافی دارای سه خط مجزا و متمایز می‌باشند (مربوط به بخش خارجی دستگاه تناسلی). تعیین جنسیت دقیق نوزاد زمانی انجام می‌شود که به **هفته بیستم بارداری** رسیده باشید.



MALE



FEMALE



ULTRASOUND TWINS



۹ نکته برای داشتن دوران بهتر در هفته شانزدهم بارداری

شما باید بیاموزید که در ماه چهارم بارداری چگونه از خود مراقبت کنید. در هفته شانزدهم بارداری با برطرف شدن مشکل تهوع صبحگاهی، زمان خوبی برای تمرکز بر خوردن غذاهای سالم و حفظ تناسب اندام فرا رسیده است.

درست بخورید

اگر به غذاهای شیرین علاقه دارید، به جای خوردن آب نبات و شکلات، از ماست یا میوه استفاده کنید. اگر تمایل به غذاهای شور دارید، از میان وعده‌های دارای پنیر رژیمی استفاده کنید. آن‌ها نه تنها میل شما را برطرف می‌کنند، بلکه نیاز شما به کلسیم و پروتئین را نیز برآورده می‌کنند.

ورزش کنید

داشتن یک تمرین نیم ساعته روزانه ایده خوبی است. پیاده‌روی و شنا گزینه‌های خوبی برای فعالیت‌های کم شدت هستند؛ اما قبل از هرگونه تمرین با پزشک خود مشورت کنید.

انجام کارهای عقب‌افتاده

شروع کنید به تحقیق و جستجو درباره وسایل موردنیاز کودک مانند ماشین کودک، تختخواب و غیره. بعد از تولد کودک، انجام این کارها دشوار خواهد شد.

خوابیدن به پهلو

از هفته شانزدهم بارداری خوابیدن به پهلو اهمیت بیشتری می‌یابد و خوابیدن به پشت توصیه نمی‌شود. شما می‌توانید برای بهبود وضعیت خواب خود، از بالش در هنگام خواب استفاده کنید. یکسری بالش‌هایی مختص زنان باردار طراحی شده‌اند که می‌توانید آن‌ها تهیه کنید.

گذراندن دوره‌های بارداری

ممکن است نیاز باشد تا در کلاس‌های آموزشی بارداری و زایمان ثبت نام کنید تا با استرس و اضطراب و سایر احساسات مرتبط با بارداری، کنار بیایید.



ارتباطات

ترس و اضطراب خود را با شریک زندگی‌تان به اشتراک بگذارید. این به شما کمک خواهد کرد تا از زیر بار مشکلاتتان خارج شوید. از طرفی شریک زندگی‌تان نیز از وضعیتتان آگاهی بیشتری پیدا می‌کند. برقراری ارتباط در دوران بارداری برای هر دو شما اهمیت دارد.

سفر خود را شگفت‌انگیز کنید

جستجوی نام برای کودکان می‌تواند هیجان‌انگیز باشد. این کار همچنین می‌تواند یک فعالیت آرام بخش و سرگرم‌کننده باشد.

تصمیم‌گیری مهم

تصمیمات خود را درباره امور مربوط به سلامت، مالی یا وضعیت کودک نهایی کنید و به آن پایبند باشید.

ایجاد سرگرمی با لگد زدن‌های کودک!

در حال حاضر که کودکتان شروع به ضربه زدن کرده و برآمدگی‌هایی در بدن شما ایجاد می‌کند، می‌توانید با عکس گرفتن یا فیلم گرفتن این لحظات را ثبت کنید. یا مثلاً می‌توانید هر روز در یک موقعیت ثابت بایستید و عکس بگیرید تا بعداً یک فیلم از آن درست کنید که شما و کودکتان را در گذر زمان نشان دهد.

تغذیه در هفته شانزدهم بارداری

با توجه به اعلام مرکز کنترل بیماری‌های ایالات متحده آمریکا (CDC)، شما باید از سه ماهه دوم بارداری خود که شامل هفته شانزدهم بارداری نیز می‌شود، حدود ۳۴۰ کالری اضافی دریافت کنید. باین‌حال، میزان دقیق آن، بستگی به وزن و میزان فعالیت شما دارد.

اگر اضافه‌وزن دارید یا چاق هستید، این پیشنهادها می‌توانند به شما کمک کنند:

- باید اولین وعده غذایی شما یک **صبحانه مغذی** باشد. این وعده باید حاوی مقدار مناسب پروتئین، فیبر، کربوهیدرات‌های پیچیده و برخی از چربی‌های سالم باشد.
 - غلات کامل، محصولات لبنی کم‌چرب، سبزیجات و گوشت کم‌چرب مصرف کنید. از مصرف غذاهای فرآوری شده، دسرهای شیرین، تنقلات و غیره اجتناب کنید.
 - از خوراکی‌های سالم مانند هوموس، ماست ساده، کره گردویی، هویج و برخی از سبزیجات خام، میوه‌های تازه مانند سیب، انار، موز و غیره استفاده کنید. به‌این‌ترتیب، احتمال کمتری دارد که از تنقلات بی‌فایده استفاده کنید.
 - غذاهای چرب را با انواع بدون چربی یا کم چرب جایگزین کنید. مثلاً از ماست بدون چربی یا پاپ کورن‌های فاقد چربی به جای بستنی، دونات و یا چیپس سیب‌زمینی استفاده کنید.
 - بجای نوشیدن آب‌میوه و نوشیدنی‌های پرکالری، آب بنوشید.
 - اگر **کمبود وزن** دارید و **لاغر** هستید، نکات تغذیه‌ای زیر را انجام دهید:
 - برای افزایش کالری مصرفی هر روز از میلک شیک استفاده کنید.
 - از خوراکی‌های دارای چربی‌های سالم مانند آجیل و آووکادو استفاده کنید.
 - خوردن میوه‌های خشک به جای میوه‌های تازه انرژی بیشتری به شما خواهند رساند.
 - بین وعده‌های غذایی اصلی خود از میان وعده استفاده کنید.
- همچنین شاید دوست داشته باشید که بدانید **در دوران بارداری چه بخورید تا نوزادی باهوش داشته باشید**. در این باره می‌توانید از مقاله منتشر شده در همین سایت استفاده کنید.



هفته هفدهم بارداری

در مقاله قبلی وقایع هفته شانزدهم بارداری را مطالعه کردید. در این مقاله با رویدادهای **هفته هفدهم بارداری** آشنا خواهید شد. در این هفته شما دچار **تعریق شدید** خواهید بود؛ اما جای نگرانی ندارد؛ زیرا اکثر مادران از هفته هفدهم بارداری به شدت عرق می کنند. دلیل آن افزایش عروق خونی و به دنبال آن افزایش خون رسانی است که دمای بدن مادران باردار را افزایش می دهد.

غدد عرقی جنین از هفته هفدهم بارداری تشکیل می گردد که از ویژگی های شاخص این هفته می باشد. شما در هفته هفدهم بارداری نیز با کاهش علائم فیزیکی و عاطفی مربوط به ابتدای حاملگی مواجه خواهید شد؛ بنابراین احساس راحتی بیشتری خواهید داشت.

شکم شما در این هفته نیز اندکی بزرگ تر می شود. بزرگ تر شدن شکم باعث می شود تا حدودی مرکز ثقل بدن تغییر کند؛ بنابراین ممکن است به اندازه قبل نتوانید تعادل خود را حفظ کنید؛ بنابراین مراقب زمین خوردن های ناگهانی باشید تا امنیت خود و فرزندتان را حفظ کنید.

برای اطلاع از **وضعیت مادر و در جنین در ماه پنجم بارداری** و به طور ویژه‌تر در هفته هفدهم بارداری ، با ادامه مقاله همراه ما باشید.

تغییرات مادر در هفته هفدهم بارداری

وضعیت شکم مادر باردار

در هفته هفدهم بارداری شکم شما اندکی بزرگ‌تر می‌شود. مسما این اتفاق شما را خوشحال می‌کند و از طرفی کنجکاوای اطرافیانتان را درباره وضعیت بارداری‌تان برطرف می‌کند؛ زیرا شکمتان دیگر به حدی بزرگ شده است که برای دیگران نیز قابل مشاهده است.

تغییرات وزن بدن مادر باردار

البته این تنها ظاهر شما نیست که در حال تغییر است بلکه تغییراتی درونی نیز در بدنتان در حالت اتفاق افتادن هستند. از شروع هفته هفدهم بارداری تا هفته بیستم بارداری ، ممکن است هفته‌ای نیم کیلوگرم به وزن شما اضافه شود؛ بنابراین انتظار می‌رود تا پایان دوران بارداری حدود ۲ تا ۳ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید.

تغییرات مفاصل و استخوان‌های مادر باردار

هرچه رشد جنین در داخل رحم مادر پیش می‌رود، تغییراتی نیز در وضعیت استخوان‌ها، عضلات و مفاصل مادر رخ می‌دهد تا فضای کافی و شرایط مناسب برای رشد جنین مهیا شود؛ اما نتیجه آن برای شما اندکی گرفتگی عضلات، تورم پاها، کمر درد و ابتلا به **واریس** خواهد بود.

تغییرات پوست مادر باردار

کشیده شدن پوست مادر در هفته هفدهم بارداری ، می‌تواند ایجاد **تحریک و خارش** نماید. البته خود تحریک و خارش پوست می‌تواند نشانه‌ای از رشد نرمال جنین باشد و باعث خوشحالی شما شود. معمولاً خطی تیره از ناحیه ناف تا قسمت تناسلی مادر رؤیت می‌شود که جزء **علائم بارز هفته هفدهم بارداری** می‌باشد. همچنین کشیدگی پوست در نواحی سینه‌ها نیز علامتی طبیعی از رشد جنین است و نباید شما را نگران کند. البته این نوع کشیدگی‌ها، خارش‌ها و تحریک‌ها در نواحی مختلف پوست شما، گذرا هستند و دائمی نخواهند بود.



تغییرات رحم مادر باردار

به دنبال تغییرات هفته هفدهم بارداری ، رحم شما نیز دچار تغییراتی خواهد شد. به دنبال رشد جنین، رحم نیز شروع به بزرگ شدن می‌کند و ناحیه لگن مادر باردار را پر می‌کند. نتیجه این اتفاق وارد شدن فشار زیاد به روده‌های مادر باردار خواهد بود. از طرفی در این هفته ناحیه شکم در بالای رحم شروع به تورم و گرد شدن می‌کند که با پیشرفت بارداری برآمدگی آن بیشتر هم خواهد شد.

تغییراتی در شیوه راه رفتن مادر باردار

بزرگ شدن رحم شما می‌تواند باعث تغییراتی در شیوهی راه رفتنتان شود و از طرفی عوارضی چون کمر درد و ناراحتی‌های دیگر در بدنتان ایجاد کند. تمامی این ناراحتی‌ها به‌زودی از بین خواهند رفت و جای آن را به حس خوب مادر شدن خواهند داد.

تغییراتی در ضخامت جفت

ضخامت جفت نیز روزبه‌روز افزایش پیدا می‌کند و **تأمین اکسیژن** و مواد غذایی و دفع مواد سمی از جنین را تا انتهای بارداری ادامه خواهد بود.

تغییراتی در شیوه لباس پوشیدن مادر باردار!

در هفته هفدهم بارداری با توجه به تغییرات گسترده‌ای که در شرایط بدنی شما ایجاد می‌گردد، بهتر است به کلی لباس‌های تنگ و چسبان را کنار بگذارید. برای خود لباس‌های مخصوص بارداری که راحت و آزاد هستند، تهیه کنید. همچنین از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند که باعث می‌شوند نتوانید تعادل خود را حفظ کنید، به کلی خودداری کنید.

درد سیاتیک در مادر باردار

درد سیاتیک یکی دیگر از عوارضی است که در هفته هفدهم بارداری ممکن است با آن مواجه شوید. بلندترین طناب عصبی بدن هر انسانی عصب سیاتیک می‌باشد که فعالیت‌های حسی و حرکتی بخش‌های پایین بدن را کنترل می‌کند. به دنبال رشد جنین در دوران بارداری و همچنین بزرگ شدن رحم مادر، فشار وارده بر این عصب افزایش پیدا می‌کند. نتیجه آن **درد شدید پا** در مادر باردار خواهد بود.



سرگیجه

سرگیجه یکی از عوارض طبیعی است که در کل دوران بارداری و همین‌طور در هفته هفدهم بارداری انتظار آن می‌رود. علت آن تغییراتی است که در وضعیت بدن مادر ایجاد شده است و تطبیق مادر با آن به زمان نیاز دارد. بهتر است هنگام تغییر وضعیت خود از حالت نشسته با ایستاده و یا دراز کشیده به نشسته آرامش خود را حفظ کنید و از انجام حرکات ناگهانی خودداری کنید.

تغییراتی در اشتهای مادر باردار

در هفته هفدهم بارداری مادر میل شدیدی به خوردن پیدا می‌کند. ممکن است علت این افزایش گرسنگی و میل شدید، بهبود هرچه بیشتر تهوع صبحگاهی دوران بارداری باشد که باعث شده است مادر اشتهای از دست رفته خود را مجدداً به دست آورد. برای زیاد خوردن خود احساس گناه نکنید،

زیرا رشد طوفانی کودک که در هفته هفدهم بارداری نیز با سرعت زیادی ادامه می‌یابد، باعث شده است که مادر پیام‌هایی برای زیاد خوردن دریافت کند.

اما باید به این نکته توجه داشته باشید که نیاز نیست با پرخوری بیش از حد به پیام‌های دریافتی پاسخ دهید. مراقب افزایش بیش از حد وزن خود باشید. نیازی نیست شما به اندازه دو نفر غذا بخورید، زیرا استفاده چندانی برای کودک شما ندارد. تنها سعی کنید با سالم غذا خوردن و اجتناب از مصرف مواد غذایی غیرضروری سلامت خود و فرزندتان را حفظ نمایید.

حس کردن حرکات جنین

شما در هفته هفدهم بارداری حرکات جنین را احساس می‌کنید. این برای شما بسیار لذت‌بخش و هیجان‌انگیز خواهد بود و باعث می‌شود که جاندار بودن جنین داخل رحم خود را احساس کنید. به این نکته توجه داشته باشید که شما باید قادر به درک حرکات جنین، قبل از هفته بیستم بارداری باشید.

این نکته را هم به ذهن بسپارید که همه‌ی جنین‌ها به یک اندازه فعالیت نمی‌کنند؛ بنابراین نسخه یک جنین را برای دیگری نپیچید!

برخی از آن‌ها در زمانی از روز فعال‌تر هستند و در زمانی دیگر آرام می‌گیرند و برخی همیشه فعال‌اند. برخی از آن‌ها حرکات دست و پای قوی دارند و برخی دیگر حرکات کوچک و ملایمی از خود نشان می‌دهند؛ اما تقریباً تمام مادران در حد قابل قبولی متوجه وجود جنین و حرکات آن در جنین خواهند شد؛ حتی اگر برای افراد خارج قابل درک نباشد.

آماده شدن پستان‌های مادر باردار

در هفته هفدهم بارداری پستان‌های شما به تدریج آماده شیردهی می‌شود. حتی ممکن است مایعی غلیظ و به رنگ زرد از سینه‌های شما ترشح شود؛ اما شما باید چند ماه دیگر صبر کنید تا بتوانید فرزندتان را از شیر خود تغذیه کنید.

علائم و نشانه‌های هفته هفدهم بارداری

تقریباً می‌توان گفت در هفته هفدهم بارداری علائم اولیه‌ای که باعث ناراحتی‌های عاطفی و فیزیکی در بدن شما شده بودند، به‌طور کامل فروکش کرده‌اند؛ اما جای خود را به تغییرات جدیدی می‌دهند که به دنبال رشد جنین و رشد رحم در بدن شما صورت می‌گیرند. برخی از علائم و نشانه‌هایی که در هفته هفدهم بارداری ممکن است با آن‌ها مواجه شوید، عبارت‌اند از:

- سرگیجه
- کمر درد
- گرفتگی عضلات
- سوزش سر دل
- نفخ معده یا باد شکم
- بواسیر یا هموروئید
- بزرگ شدن شکم
- بزرگ شدن سینه‌ها
- افزایش اشتها
- احساس کشیدگی در رباط‌های نگهدارنده رحم
- تغییراتی در ناحیه پوست



تغییرات جنین در هفته هفدهم بارداری

رشد جنین در هفته هفدهم بارداری با سرعت بیشتری ادامه پیدا می‌کند و تا انتهای بارداری ادامه خواهد داشت. **اندازه جنین در هفته هفدهم بارداری** تقریباً معادل یک پرتقال بزرگ است.

شکل‌گیری چربی زیر پوست جنین

در هفته هفدهم بارداری لایه‌هایی از **چربی قهوه‌ای** در زیر پوست جنین شکل می‌گیرند. این چربی‌ها علاوه بر این که نقش حفاظتی دارند، بعد از تولد جنین به گرم نگه‌داشتن و تأمین انرژی بدن او کمک خواهند کرد.

تشکیل لایه محافظتی ورنیکس

در اواخر هفته هفدهم بارداری یک ماده سفید پنیری شکل به نام ورنیکس (*Vernix*) روی پوست جنین شکل می‌گیرد. معمولاً در نوزادانی که به‌تازگی متولد شده‌اند، می‌توان آثار آن را مشاهده کرد. تحقیقات شگفت‌انگیزی در رابطه با **نقش ورنیکس** انجام شده‌اند. این مطالعات نشان دادند که نباید نوزاد را بلافاصله پس از تولد شستشو دهیم؛ زیرا لایه ورنیکس دارای **خواص ضد باکتریایی و مرطوب‌کنندگی** برای نوزاد است و باعث محافظت نوزاد طی فرایند زایمان و اندکی پس‌از آن می‌شود. به‌طوری‌که امروزه توجهات زیادی را در صنایع لوازم آرایشی و بهداشتی به خود جلب کرده است.

تغییرات اسکلتی جنین

در هفته هفدهم بارداری **تشکیل غضروفها و استخوانهای نرم** جنین ادامه می‌یابد. پس از ایجاد تغییراتی در ساختمان استخوانهای نرم و غضروفی جنین آنها تبدیل به استخوانهایی قوی می‌شوند. پس از مدتی جنین می‌تواند مفاصل خود را به حرکت درآورد.

تشکیل میلین در اطراف نخاع

در هفته هفدهم بارداری در اطراف نخاع جنین ماده‌ای محافظ به نام میلین ایجاد می‌گردد.

تکامل دستگاه تنفسی جنین

دستگاه تنفسی جنین در هفته هفدهم بارداری تکمیل می‌شود. در این زمان **ریه‌های جنین** آماده‌به‌کار هستند و می‌توانند اکسیژن را از فضای بیرون از رحم جذب کنند.

رشد اندامها

رشد اندامهای بدن جنین، مانند دست، پا و سر در هفته هفدهم بارداری ادامه می‌یابد و تکامل بیشتری پیدا می‌کند.

تحرك جنین

جنب‌وجوش جنین در داخل رحم، در هفته هفدهم بارداری افزایش می‌یابد.

حرکات دهان جنین

جنین در هفته هفدهم بارداری با باز و بسته کردن دهان خود، مهارت‌هایی نظیر مکیدن و تنفس را تمرین خواهد کرد.

ضربان قلب جنین

ضربان قلب جنین در این هفته وضوح بیشتری پیدا کرده است به طوری که می‌توانید در کلیه چکاب‌های سونوگرافی از شنیدن آن لذت ببرید.



درک صداهای اطراف

در هفته هفدهم بارداری جنین حساسیت بیشتری نسبت به صداهای اطراف پیدا می‌کند. به نحوی که به راحتی می‌تواند صداهای مربوط به گوارش غذا، گرسنگی شکم و ضربان قلب مادر و دیگر سروصداهای محیط اطراف را بشنود. او ممکن است از شنیدن برخی از صداها وحشت زده شود و برعکس با شنیدن بعضی از آن‌ها احساس آرامش کند؛ بنابراین سعی کنید صداهایی که او می‌شنود را مدیریت کنید.

درک بیشتر مادر

در هفته هفدهم بارداری جنین درک بهتری از احساسات مادر پیدا می‌کند؛ بنابراین سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید و با نوازش کردن و صحبت‌های آرامش‌بخش با او ارتباط بهتری بگیرید. می‌توانید گاهی برایش آواز بخوانید.

اندازه جنین در هفته هفدهم بارداری

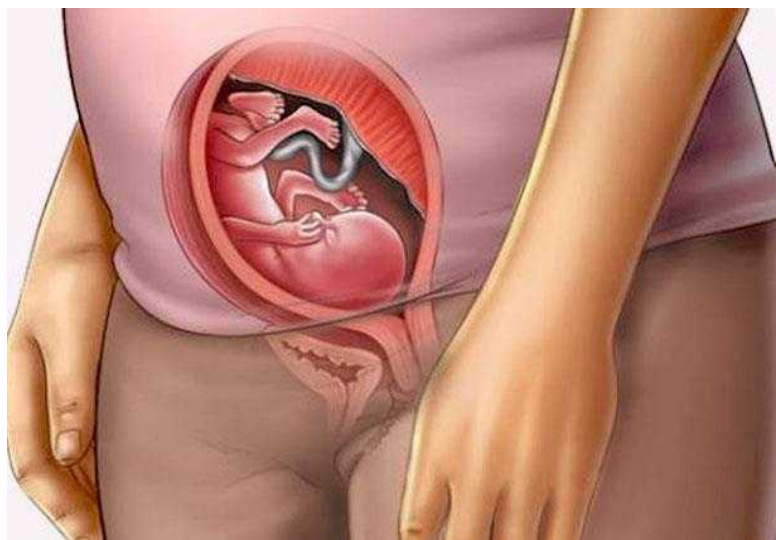
طول بدن جنین در هفته هفدهم بارداری حدود ۱۲ تا ۱۴ سانتیمتر و وزن او در حدود ۱۴۰ گرم می‌باشد. اندازه جنین به‌طور تقریبی به اندازه کف دست شماست. البته باعث دلگرمی شما خواهد شد اگر بدانید که کودکتان مسیری طولانی و پیچیده را طی کرده است تا از یک توت فرنگی کوچک تا یک سیب بزرگ تغییر سایز بدهد!

مراقبت از مادر و جنین در هفته هفدهم بارداری

شما می‌توانید در هفته هفدهم بارداری با خریدن یک گوشی پزشکی، به همراه همسرتان از شنیدن صدای ضربان قلب کودک دل‌بندتان لذت ببرید. این کار علاوه بر اینکه از **سلامت جنین** به شما خبر می‌دهد، می‌تواند باعث آرامش شما شود. برای اینکه بدانید **در ماه پنجم بارداری چگونه از خود مراقبت کنید**، به مقاله مربوطه در همین سایت مراجعه کنید.

یبوست مادر در هفته هفدهم بارداری

یبوست یکی از مشکلاتی است که ممکن است در طول بارداری با آن مواجه شوید و از هفته هفدهم بارداری شدت بگیرد. شما می‌توانید با اقداماتی از وقوع آن پیشگیری کنید؛ زیرا یبوست می‌تواند باعث ایجاد زخم و **بواسیر** در ناحیه مقعد شما شود. یبوست می‌تواند علل متعددی داشته باشد، مانند:



- تغییرات هورمونی دوران بارداری
- مصرف **قرص‌های آهن**
- نداشتن فعالیت بدنی کافی
- رشد بیش‌ازحد رحم
- نبودن فیبر کافی در رژیم غذایی مادر
- همه این عوامل می‌تواند، باعث ایجاد **یبوست در دوران بارداری** شوند و یا آن را شدیدتر کنند. برای پیشگیری از یبوست بارداری موارد زیر را انجام دهید:
- سعی کنید در طول روز بین یک و نیم تا دو لیتر آب بنوشید. **نوشیدن آب کافی** همیشه بهترین گزینه و اولین گزینه برای بهبود یبوست می‌باشد.
- مصرف میوه‌های تازه و سبزیجات نیز تا حدود زیادی از یبوست پیشگیری کرده و یا آن را بهبود می‌بخشد. به‌طورکلی بهتر است فیبر موجود در رژیم غذایی خود را افزایش دهید.
- افزایش فعالیت بدنی با انجام ورزش‌هایی چون پیاده‌روی و یا یوگا علاوه بر سایر مزایایی که برای سلامتی شما خواهند داشت، می‌توانند از وقوع یبوست در دوران بارداری جلوگیری کنند. همچنین می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به مقاله **ده ورزش ایمن برای دوران بارداری** مراجعه کنید.
- برای تخلیه روده‌های خود یک الگو و برنامه منظم داشته باشید. سعی کنید **تخلیه روده‌ها** را صبح‌ها انجام دهید؛ اما هرگز از فشار آوردن زیاد برای تخلیه استفاده نکنید؛ زیرا فشار وارد کردن برای همه افراد، خصوصاً مادران باردار خطرناک است.



هفته هجدهم بارداری

با پشت سر گذاشتن **هفته هجدهم بارداری** و ورود به هفته هجدهم بارداری، یک قدم دیگر به یک اتفاق باشکوه نزدیکتر شده‌اید. کودک دل‌بند شما به رشد خود در رحم ادامه می‌دهد و به جنب‌وجوش و بازیگوشی می‌پردازد! اما تحولات درون بدن شما با چنان سرعتی پیش می‌روند که ممکن است بدن شما نتواند با همان سرعت با آن‌ها تطابق پیدا کند. درد کمر و ستون فقرات شما در **هفته هجدهم بارداری** بیشتر خواهد شد. علت آن، چنانچه در هفته هجدهم بارداری نیز اشاره شد، رشد سریع رحم و بزرگ شدن شکم شما می‌باشد. این تحولات باعث تغییر مرکز ثقل بدن شما خواهند شد و علاوه بر کمر درد، باعث بروز مشکلاتی در راه رفتن و تعادل شما خواهند شد.

رشد سریع رحم می‌تواند مداخلاتی هم با گردش خون شما داشته باشد. در صورتی‌که به پشت بخوابید، رحم ممکن است به رگ‌های خونی پشت شکم شما فشار وارد کند و مانع از جریان راحت خون در آن‌ها شود. این اتفاقات ممکن است باعث **کاهش فشار خون** و یکسری مشکلات دیگر

شود. بنابراین لازم است با رعایت شکل صحیح خوابیدن و استفاده از مواد غذایی مورد نیاز بدنتان، دردهای این دوره از بارداری را پشت سر بگذارید.

تغییرات بدن مادر در هفته هجدهم بارداری

زمانی که وارد هفته هجدهم بارداری شوید، تغییر خیلی بزرگی در بدن شما اتفاق نخواهد افتاد. شکم شما به آرامی بزرگتر خواهد شد و خبر بارداری شما را به هر فردی که پیرامون شماست خواهد داد. شما ظاهری پرتر نسبت به قبل از حاملگی خواهید داشت و چیزی در حدود ۳ تا ۶ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنید (میزان اضافه وزن بستگی به ساختار بدنی شما دارد). اگر احساس کردید که بیش از حد لازم وزن اضافه کرده‌اید هرگز بدون مشورت با پزشک، شروع به پیروی از رژیم‌های غذایی سخت نکنید. اکثر علائم هفته هجدهم بارداری مربوط به فشار وارده بر سیستم گردش خون شما و مسدود شدن جریان خون در یکسری از رگ‌ها می‌باشد. شما ممکن است دچار علائم زیر شوید:

- تورم پاها
- تورم دست‌ها
- گرفتگی پاها
- افت فشار خون
- کمر درد
- رگ‌های واریسی
- خون دماغ شدن

ممکن است خطوط و ترک‌هایی بر روی شکمتان مشاهده کنید که نشان‌دهنده کشیده شدن پوست شکم شما به دنبال رشد رحم می‌باشد.

با توجه به اینکه شما در یکی از جالب‌ترین دوره‌های بارداری‌تان قرار دارید، ممکن است احساس انرژی زیادی داشته باشید و با انگیزه و احساس بیشتری کارهایتان را انجام دهید. الآن وقت مناسبی برای خرید و برنامه‌ریزی برای بزرگ کردن فرزندتان است. بنابراین قبل از ورود به سه ماهه سوم بارداری، هر کاری که هنوز انجام نداده‌اید را انجام دهید.

اسکن برای تشخیص ناهنجاری‌های در هفته هجدهم بارداری

شما ممکن است در این هفته و گاهی کمی زوتر نسبت به اسکن بررسی ناهنجاری‌های جنینی اقدام نمایید. این اسکن به شما اجازه می‌دهد تا به شکلی دقیق‌تر و واضح‌تر جنین داخل رحم را مشاهده کنید. مسئول سونوگرافی جنین، جفت و دیگر جزئیاتی که شما را هیجان‌زده خواهد کرد، به شما نشان خواهد داد. این تجربیات و لحظات را با شریک زندگی خود سهیم شوید و در کنار هم لحظاتی

دوست داشتنی خلق کنید. این را در ذهن داشته باشید که همسران نمی‌توانند به اندازه شما حرکات و وجود کودک را حس کند، بنابراین سهیم شدن این تجربیات با او می‌تواند بسیار دل‌چسب باشد. در این مرحله، شما کودکتان را به وسیله اسکن واضح‌تر از قبل خواهید دید. شما باید این را بدانید که اسکن تشخیص ناهنجاری‌های جنینی ابزار مناسبی برای **تعیین جنسیت جنین** نیست و در بسیاری از موارد می‌تواند باعث گمراهی شما شود.

با اسکن ناهنجاری جنین، پزشکتان می‌تواند تعیین کند که رشد جنین در چه وضعیتی است. همچنین وضعیت **وزن گیری جنین**، رشد و دیگر موارد مهم را در مورد جنین چک می‌کند. همچنین بررسی می‌کند که آیا جفت و بند ناف جنین در وضعیت مناسبی قرار دارند یا خیر.

برای اینکه تصاویر اسکن وضوح بیشتری داشته باشند، می‌بایست مثانه شما کاملاً پر باشد. بنابراین باید آب کافی و دیگر مایعات بنوشید و از رفتن به توالت، حتی در موارد اضطراری خودداری کنید. این اسکن حتی می‌تواند **دوقلو بودن جنین** شما را مشخص کند.

اگر در این اسکن ناهنجاری جنینی، هرگونه ناهنجاری در جنین مشخص شود به شما و همسران منتقل می‌شود تا با هم‌فکری درباره آن تصمیم بگیرید. در این زمان پزشکتان درباره تمام گزینه‌هایی که پیش رو دارید، شما را راهنمایی خواهد کرد. **آزمایش غربالگری در سه ماه دوم بارداری** نیز در هفته هجدهم بارداری قابل انجام است.

تغییرات جنین در هفته هجدهم بارداری

در هفته هجدهم بارداری، جنین شباهت بیشتری به آدمیزاد پیدا می‌کند! از این هفته شاهد حالاتی که او با چهره‌اش ایجاد می‌کند خواهید بود. یک افسانه قدیمی از طریق مادر بزرگ‌ها نقل می‌شود که می‌گوید: این تغییر چهره‌ها و حالات جنین در نوجوانی باز خواهند گشت! البته این افسانه هیچ پشتوانه علمی ندارد.

چشمان بسته او کاملاً به نوری که به شکم شما بتابد، حساس هستند. شما می‌توانند عکس‌العمل جنین نسبت به نور را زمانی ببینید که برای اسکن (سونوگرافی) مراجعه می‌کنید. در اینجا به برخی از تغییرات جنین در هفته هجدهم بارداری اشاره شده است:

- چهره‌اش با ابرو و مژه حیات و جلوه بیشتری پیدا کرده است.
- اندام او رشد می‌کند و اکنون با بقیه بدنش به تناسب رسیده است.
- استخوان‌های کودک شما سخت می‌شود (تا قبل از این نرم بودند).
- استخوان گوش داخلی او سخت شده و شنوایی‌اش بهبود یافته است. او به صداها، بیش از قبل پاسخ خواهد داد.
- او می‌تواند انگشتان کوچکش را مشت کند و همچنین دستانش را به هم بزند.
- ارتباط بین اعصاب و عضلات در حال شکل‌گیری است و حرکاتش شکل بهتری می‌گیرند.
- یک لایه چربی که به نام میلین شناخته می‌شود، اعصاب را می‌پوشاند. به‌طوری‌که آن‌ها قادر خواهند بود پیام‌هایی را از مغز به بدن خود و بالعکس منتقل کنند.
- ریه‌هایش کاملاً تکامل یافته است، اما اکسیژن مورد نیاز او هنوز هم از طریق جفت تأمین می‌شود.

- سرعت رشد او آهسته می‌شود.
 - او گاهی معلق می‌زند.
 - او می‌تواند پاهایش را خم کند، سایر اندام‌هایش را حرکت بدهد و در رحم جنب‌وجوش کند.
 - اگر جنین شما دختر باشد، در حال حاضر لوله‌های فالوپ و تخمدانش در جای مناسب خود قرار گرفته‌اند.
- اگر می‌خواهید بدانید **در ماه پنجم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**، مقاله مربوطه را در همین سایت دنبال کنید.

Week18

اندازه جنین در هفته هجدهم بارداری

طول جنین در هفته هجدهم بارداری حدود ۱۲/۵ تا ۱۴ سانتی‌متر می‌باشد. همچنین به‌طور تقریبی تا پایان هفته هجدهم بارداری ۱۵۰ گرم نیز وزن دارد. با وجود کوچک بودنش نسبت به فضای بیرون از رحم، ولی آن‌قدر بزرگ شده است که با حرکاتش در داخل رحم شما را کلافه کند!



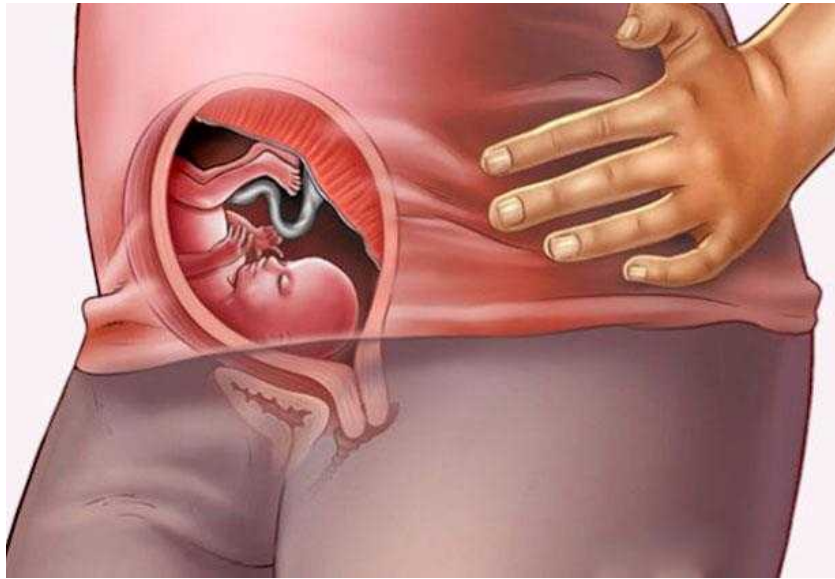
تغییرات اندام تناسلی جنین در هفته هجدهم بارداری

در ابتدا ساختارهای داخلی و خارجی **اندام تناسلی نوزاد** شما بسته به اینکه پسر باشد یا دختر شکل می‌گیرد. با گذشت زمان اندام‌های جنسی شروع به تکامل بیشتر می‌کنند و تغییرات زیر می‌توانند با **بلوغ جنین** اتفاق بیفتند:

- **گنادها** : غدد جنسی در نوزادان دختر به تخمدان و در نوزادان پسر به بیضه تبدیل می‌شوند.
 - **فالوس** : آن‌ها در نوزادان دختر به مهبل و در نوزادان پسر به آلت تناسلی مردانه تبدیل می‌شود.
 - **چینه‌های جنسی** : در نوزادان پس به کیسه بیضه و در نوزادان دختر به واژن تبدیل می‌شود.
- این تغییرات به‌شدت به حضور **هورمون تستوسترون** در جنین بستگی دارد. اگر ژن کروموزوم Y در جنین وجود داشته باشد، هورمون جنسی مردانه ترشح می‌شود. این هورمون در توسعه اندام‌های جنسی مرد کمک می‌کند. در غیاب تستوسترون، نوزاد به‌طور پیش فرض دختر محسوب خواهد شد.

تشخیص جنسیت جنین در هفته هجدهم بارداری

اگر شما هم از آن دسته از والدینی هستید که نمیتوانید برای تعیین جنسیت فرزندتان بیش از این صبر کنید، هفته ۱۶ تا ۱۸ بارداری زمان مناسبی است تا با اطمینان بیشتری جنسیت جنین را تعیین کنید. تقریباً از هفته ششم بارداری یک جوانه کوچک که به عنوان لوله تناسلی شناخته می‌شود،



شکل می‌گیرد. در این مرحله شما نمیتوانید اندام جنسی دختر را از پسر تشخیص دهید. این تغییرات تا هفته نهم بارداری ادامه خواهند یافت. زمانی که شما به نیمه‌های بارداری رسیدید، اندام جنسی کاملاً در کودکتان شکل می‌گیرد. در برخی از کشورها مانند هندوستان، تعیین جنسیت جنین در دوران بارداری ممنوع است. این کار برای جلوگیری از کشتن فرزندان دختر در دوران بارداری صورت می‌گیرد.

نکات مراقبتی در هفته هجدهم بارداری

اگر می‌خواهید بدانید **در ماه پنجم بارداری چگونه از خود مراقبت کنید**، مقاله مربوطه را در همین سایت از دست ندهید.

در هفته هجدهم بارداری، **ادرار مکرر** ممکن است شما را آزار دهد. قبل از دراز کشیدن و یا نشستن در مقابل تلویزیون به توالت بروید. همچنین شما ممکن است دچار گرفتگی پا و یا درد اندام‌های تحتانی خود شوید. به جای استفاده از دارو، از نکات طبیعی زیر پیروی کنید:

- پاهای خود را تا آنجا که ممکن است بالا نگه دارید.
- غذای حاوی کلسیم و فسفر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- با حرکت دادن پاهای خود به گردش خون بهتر در سایر اندام‌ها کمک کنید.
- زمانی که برای مدت طولانی نشسته‌اید، پاهای خود را جمع نکنید.
- کفش یا دمپایی که برای پاهای شما مناسب است، استفاده کنید.
- **کمر درد** یکی دیگر از ناراحتی‌های شما در طول حاملگی و در هفته هجدهم بارداری است. رحم در حال رشد، افزایش سایز سینه‌ها و تغییراتی که در راه رفتن شما ایجاد می‌گردد، همگی می‌توانند منجر به کمر درد شما شوند. برای کاهش این ناراحتی، اقدامات پیشگیرانه زیر را انجام دهید:
- از نشستن یا خوابیدن در وضعیت نامناسب خودداری کنید.

- روی صندلی‌هایی بنشینید که به‌خوبی از کمر شما حمایت کنند.
 - از لباس زیری استفاده کنید که بتواند وزن اضافی سینه‌های شما را حمایت کند.
 - هنگام خواب از تعداد بالش بیشتری استفاده کنید تا بتوانید خواب راحت‌تری داشته باشید.
 - از کفش‌های پاشنه‌بلند استفاده نکنید.
- در ادامه توصیه‌هایی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و پیشگیری‌کننده از مشکلاتی مانند **سوزش سر دل و یبوست در دوران بارداری** آورده شده است:

- چای بابونه بنوشید.
 - در رژیم غذایی خود فیبر کافی مصرف کنید.
 - مقدار زیادی آب بنوشید.
 - پس از هر وعده غذایی روزانه از سیب تازه و نعناع، استفاده کنید؛ زیرا سوزش سر دل را کاهش می‌دهد.
 - از وعده‌های غذایی چرب یا سنگین اجتناب کنید.
 - از وعده‌های غذایی کوچک استفاده کنید.
 - مصرف شکر، پنیر، قهوه، روغن و الکل را کنار بگذارید و یا کاهش دهید.
 - موقعیت خواب خود را عوض کنید.
- یک فعالیت جالب برای هفته هجدهم بارداری ، گرفتن عکس مربوط به اسکن جنین از اپراتور سونوگرافی و نگه داری آن در یک آلبوم می‌باشد. در سال‌های بعد این عکس به یک گنج مبدل خواهد شد.



هفته نوزدهم بارداری

با پشت سر گذاشتن هفته هجدهم بارداری و ورود به هفته نوزدهم یک گام دیگر به در آغوش گرفتن فرزند دلبندتان نزدیکتر شده‌اید. شما اکنون وارد **نیمه دوم دوران بارداری** شده‌اید.

بزرگ شدن شکم شما در **هفته نوزدهم بارداری** همچنان ادامه خواهد یافت. این اتفاق شاید باعث شود از ظاهر خود خیلی راضی نباشید. اما باید بدانید که این تغییرات بخشی زیبا از دوران بارداری محسوب می‌شود و نباید شما را نگران کند. این نکته را در نظر داشته باشید که اندازه شکم همه مادران باردار در **هفته‌های مختلف بارداری** به یک اندازه نخواهد بود پس نباید خود را با یکدیگر مقایسه کنید.

حتماً دوست دارید درباره **وضعیت مادر و جنین در ماه پنجم بارداری** خصوصاً هفته نوزدهم بارداری بیشتر بدانید. پس این مقاله را از دست ندهید.

تغییرات مادر در هفته نوزدهم بارداری

با توجه به اینکه بزرگ شدن شکم در هفته نوزدهم بارداری نیز ادامه می‌یابد، تغییرات بیشتری در مرکز ثقل بدن ایجاد خواهد شد. این اتفاق باعث می‌شود در تعادل و نحوه راه رفتن شما تغییراتی ایجاد گردد.

عمده‌ترین تغییر بدن مادر در هفته نوزدهم بارداری ایجاد **کمر درد شدید** است. رحم مادر نیز به رشد خود ادامه می‌دهد؛ به طوری که خود را به نزدیکی ناف می‌رساند.

نباید از تغییرات به وجود آمده در فرم بدنتان در دوران بارداری نگران شوید. چون شما با قدری تلاش بعد از دوران بارداری، می‌توانید مجدداً سلامتی و فرم بدنی خود را به حالت قبل از بارداری بازگردانید.

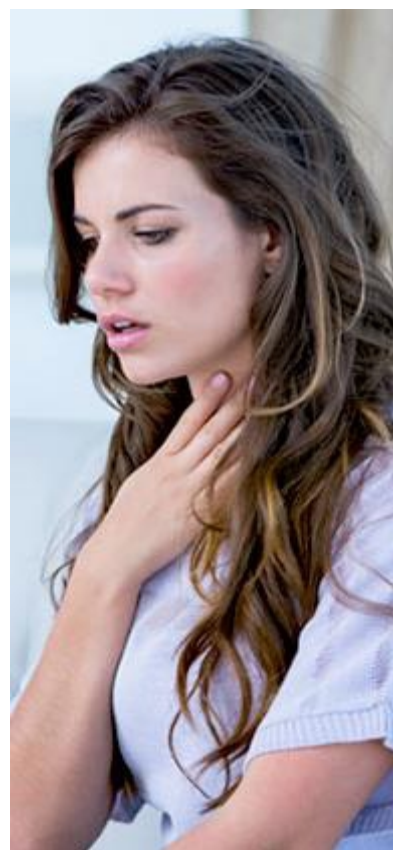
افزایش درد در اثر کشیدگی رباط‌های نگه‌دارنده رحم

در هفته نوزدهم بارداری ممکن است دچار درد شدید در ناحیه شکم، لگن و یا هردوی آن‌ها شوید. این درد معمولاً در اثر **کشیدگی رباط‌های نگه‌دارنده رحم** ایجاد می‌گردد. رباط‌ها، عضلات نگه‌دارنده رحم هستند که در اثر رشد جنین باعث کشیدگی و ایجاد درد می‌شوند.

تنگی نفس و خستگی

قلب مادر، می‌بایست خون را هم به بدن مادر و هم به بدن جنین برساند؛ بنابراین در هفته نوزدهم بارداری در اثر کار شدید طبیعی است که دچار خستگی و یا تنگی نفس شوید. شما می‌توانید با پیروی از یک **رژیم غذایی مناسب قبل و دوران بارداری** به حفظ سلامت خود و جنین کمک کنید.

رژیم غذایی شما می‌بایست **مملو از ویتامین C و آهن** باشد. به علاوه توصیه می‌شود حتماً از سبزیجات دارای برگ سبز استفاده کنید؛ زیرا این سبزیجات مملو از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند و می‌توانند نیاز شما و جنین به این مواد را تأمین کنند. به علاوه بهتر است از گوشت قرمز تازه، میوه و حبوبات نیز به مقدار کافی استفاده کنید.



سوزش سر دل

اگر در هفته نوزدهم بارداری دچار سوزش سر دل شدید، خیلی جای نگرانی نخواهد داشت. حتی شاید این مشکل تا انتهای بارداری همراه شما باشد. معمولاً تا انتهای بارداری شدت آن کاهش می‌یابد ولی به‌طور کامل متوقف نمی‌شود. در مورد مادرانی که پیش از بارداری نیز دچار مشکلات گوارشی بوده‌اند، ممکن است در دوران بارداری بر شدت آن افزوده شود.

با ترشح **هورمون‌های دوران بارداری**، دریچه‌های بین معده و مجاری گوارشی استحکام خود را تا حدودی از دست می‌دهند. بنابراین بعد از خوردن وعده‌های غذایی، دچار اساس سوزش در نواحی معده و قفسه سینه خواهید شد. قبل از هر اقدام و یا مصرف هر دارویی با پزشک خود مشورت کنید.

نوشیدن یک لیوان شیر سرد تا حد زیادی می‌تواند سوزش سر دل در هفته نوزدهم بارداری و بعد از آن را تسکین دهد.

تعریق زیاد و چسبندگی بدن

در هفته نوزدهم بارداری و در ادامه بارداری، دمای بدن افزایش می‌یابد. گاهی این **افزایش حرارت بدن مادران باردار** تا حدی است که نیاز دارند از لباس‌های بسیار نازک و دستگاه‌های خنک‌کننده هوا استفاده کنند.

علائم مادر در هفته نوزدهم بارداری

یکسری از **علائم شایع مادران باردار** در نیمه دوم بارداری به‌ویژه هفته نوزدهم بارداری در زیر آمده است:

- به وجود آمدن یک برجستگی دوست‌داشتنی بر روی بدن
- تغییراتی در **سایز سینه‌ها** و ترشح از آن‌ها
- ایجاد انقباضات شدید در بدن مادر
- افزایش ارتفاع رحم
- درد در ناحیه لگن
- احتباس مایعات و ادم
- کمر درد
- **سندرم پای بی‌قرار**
- خونریزی از لثه
- ایجاد طعمی شبیه فلز در دهان
- تغییراتی در پوست، مو و ناخن
- گرفتگی بینی، سرماخوردگی و مشکلات سینوس
- تغییراتی در ترشحات واژن
- بالا و پایین رفتن میزان میل جنسی مادران

تغییرات جنین در هفته نوزدهم بارداری

در هفته نوزدهم بارداری ، پزشک شما می‌تواند اندازه جنین را از سر تا کف پای او اندازه بگیرد. مهم‌ترین تغییرات جنین در هفته نوزدهم بارداری عبارت‌اند از:

Week 19



آموختن مهارت‌های حرکتی

در هفته نوزدهم بارداری ، جنین تصمیم می‌گیرد که ترجیح می‌دهد چپ‌دست باشد یا راست‌دست!

آموختن مهارت‌های شناختی

با آغاز هفته نوزدهم بارداری ، مغز جنین بیش از پیش رشد می‌کند و میلیون‌ها سلول عصبی جدید ایجاد می‌کند. این تکامل باعث می‌شود که مغز بتواند ارتباط بهتری با محیط اطرافش برقرار کند. همچنین مغز می‌آموزد تا از سلول‌های عصبی برای شکل‌گیری هرچه بهتر حواس پنج‌گانه بدن استفاده کند.

شکل‌گیری الگوی خواب و بیداری در جنین

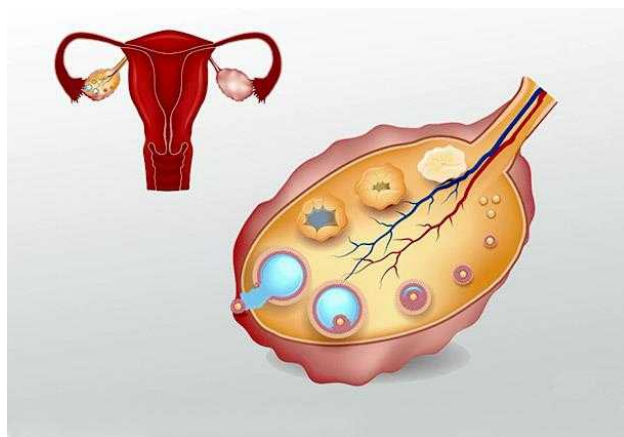
در هفته نوزدهم بارداری ، جنین تقریباً ۲۰ ساعت در روز می‌خوابد. بعد از تولد این الگوی خواب را تکرار نخواهد کرد. بلکه با بیدار شدن‌های بی‌موقع استراحت شما را به هم خواهد ریخت!

تکامل تخمدان‌ها

نوزادان دختر در حالی به دنیا می‌آیند که تخمدان آن‌ها دارای بیش از ۶ میلیون تخمک می‌باشد. این تخمک‌ها هستند که باروری دختران را در سن بلوغ تعیین خواهند کرد.

تغییراتی در ظاهر جنین

در هفته نوزدهم بارداری **رشد جنین** بیش از پیش ادامه می‌یابد. رشد دست و پاهای جنین نسبت به هفته‌های قبل بیشتر خواهد شد.



تکامل کلیه‌های جنین

در هفته نوزدهم بارداری ، **کلیه‌های جنین** ادرار را به داخل کیسه آمنیوتیک ترشح می‌کند. پس از آن دوباره آن را می‌نوشد. درواقع این کار تمرینی برای کلیه محسوب می‌شود.

حساسیت جنین نسبت به صداها در هفته نوزدهم بارداری بیشتر از قبل خواهد شد؛ بنابراین می‌بایست مراقب صداهایی که جنین می‌شنود باشید و از ایجاد صداهای ناخوشایند خودداری کنید. همچنین جنین درک زیادی از احساسات مادر خود خواهد داشت. بنابراین تمام سعی خود را برای داشتن آرامش انجام دهید.

شاید بد نباشد که به اطرافیانتان که خیلی مشتاق‌اند اجازه دهید دستشان را بر روی شکم شما قرار دهند و با جنین صحبت کنند. زمانی که جنین صداهای مختلفی را بشنود، بعد از تولد بهتر می‌تواند صداهای مختلف را تشخیص دهد. شما حتی می‌توانید در دوران بارداری به **موسیقی‌های آرام‌بخش** گوش دهید. این کار به آرامش شما و تقویت احساسات جنین کمک خواهد کرد. **تقویت سیستم ایمنی با موسیقی درمانی** نیز اثبات شده است.

اندازه جنین در هفته نوزدهم بارداری

جنین در هفته نوزدهم بارداری تقریباً به اندازه یک سیب متوسط است. قد جنین در هفته نوزدهم بارداری حدود ۱۵ سانتی‌متر و وزنش جنین در این هفته در حدود ۲۵۰ گرم خواهد بود.



مراقبت‌های هفته نوزدهم بارداری

شما باید **روش‌های مراقبت در ماه پنجم بارداری** را بیاموزید. تغییرات ناگهانی و وسیع در ظاهر مادر در طول دوران بارداری ممکن است برای شریک زندگی او تعجب‌برانگیز باشد. شاید نتوانید تا یک یا دو سال آینده لباس‌های تنگ و مجلسی بپوشید. میل جنسی زنان در هفته نوزدهم بارداری متعادل نیست و کم و زیاد می‌شود. در این مورد باید شریک جنسی او را حمایت کند.

ترشح مقدار زیاد هورمون استروژن در هفته نوزدهم بارداری، باعث افزایش جریان خون به رحم و منطقه لگنی می‌شود. همچنین در هفته نوزدهم بارداری میزان ترشحات واژن زنان باردار افزایش می‌یابد. حساسیت پستان‌ها خصوصاً نوک آن‌ها نیز در این هفته رو به افزایش می‌رود.

برخی از زوجین نگران **رابطه جنسی در دوران بارداری** هستند. در صورتی که به جز موارد خاص که پزشک زوجین را مطلع خواهد کرد، نیازی به پرهیز از رابطه جنسی در دوران بارداری نیست. رابطه جنسی به سلامت جنین آسیبی وارد نخواهد کرد زیرا مایع آمنیوتیک و گردن رحم، باعث محافظت جنین خواهند شد.



گیاهان دارویی در هفته نوزدهم بارداری

یک تصور غلط بین مردم وجود دارد؛ اینکه می‌توانند از همه گیاهان دارویی و در هر مرحله‌ای از زندگی‌شان استفاده کنند. زیرا گیاهان بی‌خطر هستند. اما واقعیت این است که برخی گیاهان

دارویی حتی می‌توانند باعث سقط جنین، تولد نوزاد نارس، انقباضات رحمی و غیره شوند. برای آشنایی با **انواع روش‌های سقط جنین** مقاله مربوطه را در همین سایت بخوانید.

البته این موضوع نباید شما را نگران کند بلکه باید شما را نسبت به این قضیه هشیار کند؛ بنابراین قبل از شروع مصرف هر گیاه دارویی حتماً با پزشک خود مشورت نمایید. در اینجا به برخی از گیاهانی که می‌توانند در برخی دوزها برای زنان باردار در دوران بارداری خطرناک باشند آورده شده است:

- رزماری
- پونه
- پوست ریشه زرشک
- گلپر
- پونه معطر
- نعناع کوهی
- بابونه گاوی
- زعفران
- سیاه‌دانه
- دارچین
- زیره
- کرفس
- مارچوبه
- جعفری
- گل پامچال
- جینسینگ



هفته بیستم بارداری

رسیدن شما را به **هفته بیستم بارداری** و پایان **ماه پنجم بارداری** تبریک میگوییم! شما نیمی از بارداری خود را پشت سر گذاشته‌اید و تنها بیست هفته دیگر تا پایان بارداری شما باقی مانده است. شما در این هفته باز هم وزن اضافه خواهید کرد و شاهد تحولات بیشتری در بدن خود و کودکتان خواهید بود. شکم شما در این هفته نیز بزرگ‌تر خواهد شد؛ بنابراین کمردردها و گرفتگی عضلاتتان ادامه خواهند داشت.

مراقب باشید که با توصیه‌های غلط اطرافیان‌تان گمراه نشوید؛ معمولاً در طول **دوران بارداری** اطرافیان شما از سر دلسوزی توصیه‌هایی به شما خواهند کرد. بهتر است تنها نسبت به انجام توصیه‌های پزشک متعهد باشید.

یکی از توصیه‌های اشتباهی که در مکرراً به زنان باردار می‌شود، این است که: یک زن باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد. درحالی‌که اصلاً نیازی به این کار نیست و یک مادر باردار تنها می‌بایست ۳۰۰ کالری بیشتر از نیاز روزانه خود کالری مصرف کند. کالری دریافتی نیز باید از طریق خوراکی‌های سالم و غنی از مواد مغذی تأمین شود.

برای کسب اطلاعاتی کامل درباره **وضعیت مادر و جنین در ماه پنجم بارداری** و به طور اختصاصی هفته بیستم بارداری ادامه مقاله را از دست ندهید.

تغییرات بدن مادر در هفته بیستم بارداری

در هفته بیستم بارداری نیز **تغییرات بدن مادر** ادامه خواهد یافت؛ برخی از مهم‌ترین تغییرات در زیر آمده است:

افزایش وزن مادر

در هفته بیستم بارداری متوجه خواهید شد که قوس کمرتان ناپدید می‌شود. اگر تاکنون به پوشیدن لباس‌های راحتی و گشاد تن نداده باشید، این هفته دیگر نمی‌توانید مقاومت کنید. از پوشیدن لباس‌های تنگ و بستن محکم چیزی به دور کمر خود اجتناب کنید.

با ادامه یافتن رشد جنین در داخل رحم، شکم مادر در هفته بیستم بارداری بزرگ‌تر خواهد شد. شاید بهتر باشد در دوران بارداری خود، حساسیتتان را نسبت به چاقی و اضافه‌وزن کمتر کنید. شاید شما تا هفته بیستم بارداری به طور متوسط ۵ کیلوگرم وزن اضافه کرده باشید. به طور متوسط تا پایان **هفته چهارم بارداری** یک مادر ممکن است ۱۲ تا ۱۸ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کند که با پیروی از یک برنامه غذایی و ورزشی خوب بعد از پایان بارداری می‌توانید به تدریج آن را کم کنید.

نکته‌ای که لازم است بدانید این است که افرادی که قبل از بارداری وزن کمتری دارند، در دوران بارداری نیاز به افزایش وزن بیشتری خواهند داشت. افرادی که پیش از بارداری دارای اضافه‌وزن بوده‌اند نیاز به افزایش وزن کمتری خواهند داشت؛ اما این یک قانون کلی و ثابت نیست و از فردی به فرد دیگر تفاوت خواهد کرد.

خارش در ناحیه شکم مادر

با توجه به رشد جنین در داخل رحم، شکم مادر باردار نیز رشد می‌کند و بزرگ می‌شود. **بزرگ شدن شکم مادر باردار** همراه با کشیده شدن پوست او خواهد بود. در هفته بیستم بارداری به دلیل کشیده شدن بیشتر پوست شکم، احساس خارش زیادی در بدن مادر ایجاد می‌گردد. خارش شکم مادر در هفته بیستم بارداری و بعد از آن امری طبیعی محسوب می‌شود؛ زیرا با کشیده شدن بیشتر پوست، حساسیت فرد بیشتر می‌شود. به طوری که حتی خارش‌های شدید هم برای او کافی نیستند! بهتر است با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب کننده، تا حدودی این خارش‌ها را تسکین دهید.

کشیدگی پوست بخش‌های مختلف بدن مادر باردار

کشیدگی پوست در دوران بارداری، بخشی طبیعی از فرایند بارداری محسوب می‌شود. در اوایل و ابتدای هفته بیستم بارداری ممکن است ترک‌های ایجاد شده در پوست مادر باردار به رنگ بنفش مایل به صورتی باشند. اما به مرور زمان به رنگ سفید یا نقره‌ای در خواهند آمد. این کشش‌ها بیشتر در بخش پایین شکم مادران باردار دیده



می‌شود؛ اما دیده شدن آن بر روی سینه‌ها، ران‌ها، بازوها و بخش‌های دیگری از بدن نیز ممکن است.

میزان این ترک‌ها در مادران مختلف متفاوت خواهد بود که بستگی زیادی به **ساختار ژنتیکی بدن** آن‌ها و سلامت پوستشان خواهد داشت. برخی در تمام بارداری علائم کشش پوست را تجربه خواهند کرد، برخی تنها در بارداری اول با آن مواجه می‌شوند. برخی دیگر نیز هیچ‌گاه دچار ترک پوستی نمی‌شوند. راه درمانی خاصی برای پیشگیری کامل یا محو کامل این ترک‌ها وجود ندارد. اما می‌توانید با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب‌کننده و مصرف آب فراوان، میزان ترک‌ها را به حداقل برسانید.

افزایش حجم خون بدن مادر

در دوران بارداری و خصوصاً از هفته بیستم بارداری، حجم خون بدن مادر افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. این ویژگی در طول تکامل به این علت ایجاد شده است که مادران در هنگام زایمان خون زیادی را از دست خواهند داد. بنابراین افزایش حجم خون از کم‌خونی مادر بعد از بارداری جلوگیری خواهد کرد. این افزایش در حجم خون برای **سلامتی جنین داخل رحم** نیز لازم است.

برای اینکه بدن خود را با افزایش چشمگیر حجم خون در هفته بیستم بارداری تطبیق دهد، از گشاد کردن رگ‌ها استفاده می‌کند. افزایش قطر رگ‌ها باعث کاهش فشار خون مادر باردار خواهد شد. این افت فشار خون مادر باردار می‌تواند عوارضی چون **سرگیجه** برای او ایجاد کند.

گاهی اوقات انقباضات ایجاد شده در سیستم گردش خون باعث کاهش خون‌رسانی به جنین خواهد شد. در این مواقع بهتر است به آرامی موقعیت خود را تغییر دهید؛ و یا از حالت نشسته با ایستاده و یا بالعکس تغییر وضعیت دهید. به این ترتیب خون‌رسانی به جنین نیز تضمین می‌شود.

تنگی نفس در مادر باردار

یکی از علائم شایع دوران بارداری که در هفته بیستم بارداری پررنگ‌تر می‌شود، تنگی نفس می‌باشد. علت تنگی نفس مادر باردار این است که با رشد اندام‌های داخلی بدن او، فشار زیادی به دیافراگم وارد می‌شود. دیافراگم نیز با فشار بر ریه‌ها، تنفس را اندکی با مشکل مواجه می‌کند. پس جای هیچ نگرانی وجود ندارد. در دوران بارداری جابجایی اندک روده، معده و کبد نیز ممکن است رخ دهد.



افزایش تورم پاهای مادر باردار

در هفته بیستم بارداری، دست‌ها و پاهای مادر باردار نیز ممکن است دچار تورم شوند. می‌توان گفت که این ورم در تقریباً همه مادران باردار به چشم می‌خورد اما شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود.

ترومبوز رگ‌های خونی

اگر مادر باردار هم‌زمان با تورم بخش‌های مختلف بدن، لکه‌های قرمزرنگی نیز مشاهده کردید ممکن است دچار ترومبوز شده باشید. ترومبوز در اثر لخته شدن خون در رگ‌ها ایجاد می‌گردد. با توجه به اینکه ترومبوز ممکن است برای هر مادر بارداری رخ دهد، بهتر است در دوران بارداری خصوصاً در هفته بیستم بارداری و بعد از آن، توجه بیشتری نسبت به علائم خود داشته باشید.

لخته شدن خون در رگ‌های پا در مادران باردار امری شایع است و با خطر زیادی همراه نیست. با این وجود در برخی موارد این لخته‌ها به سمت قلب و ریه حرکت کرده و مشکلات قلبی-عروقی و ریوی ایجاد کند. قصد نگران کردن شما را نداریم، اما گاهی ترومبوز می‌تواند به مرگ منجر شود؛ بنابراین در صورت مشاهده هر علامتی با پزشک خود مشورت کنید.

تغییرات جنین در هفته بیستم بارداری

با ورود به هفته بیستم بارداری، رشد جنین آن سرعت قبلی را نخواهد داشت و با سرعت کمتری به رشد خود ادامه خواهد داد. کمی بعد سرعت رشد جنین به کمترین میزان خود خواهد رسید. البته جنین در هفته بیستم بارداری نیز به تحرک خود ادامه خواهد داد؛ بنابراین شما به عنوان یک مادر باردار به راحتی می‌توانید حضور جنین دلبندتان را با لگزدن‌ها و حرکت‌هایش درک کنید.

برخی از تغییرات اصلی جنین در هفته بیستم بارداری در ادامه ذکر شده است که شما را به مطالعه آن دعوت می‌کنیم:

تولید ماده مکنونیوم توسط جنین

در هفته بیستم بارداری، جنین ماده چسبنده سبزرنگی دفع می‌کند که مکنونیوم نام دارد. این ماده دفعی حاوی کلیه موادی است که تا هفته بیستم بارداری توسط جنین بلعیده شده است. درواقع مکنونیوم اولین مدفوعی است که توسط جنین دفع می‌گردد. این ماده شامل سلول‌های اپی تلیال، مخاط، مایع آمنیوتیک، صفرا، کرک‌های جنینی و آب است که خوشبختانه بی‌بو است.

افزایش حس شنوایی جنین

با ورود به هفته بیستم بارداری، **حس شنوایی جنین** به طور کامل رشد کرده است و تمام صداهای محیط اطرافش را به‌خوبی می‌شنود. در این هفته گوش خارجی جنین نیز شکل گرفته است و می‌تواند پس از دریافت صداهای اطراف، آن را به گوش داخلی منتقل کند؛ بنابراین بهتر است با حفظ آرامش خود و محیط زندگی، آرامش جنینتان را نیز تضمین کنید.



تکامل ریه‌های جنین

در هفته بیستم بارداری ریه‌های جنین به مرحله‌ای از تکامل رسیده‌اند که به جنین اجازه می‌دهند که به‌خوبی تنفس کند.

کسب مهارت بلعیدن توسط جنین

در هفته بیستم بارداری، جنین با بلعیدن حجم بیشتری از مایع آمنیوتیک عمل مکیدن و بلعیدن بعد از تولد را تمرین خواهد کرد. این کار دستگاه گوارش را نیز برای عملکرد بهتر آماده می‌کند. در این هفته جنین می‌تواند روزانه ۳۰۰ میلی‌لیتر مایع آمنیوتیک را که در آن شناور است ببلعد.

دمای داخل رحم و مایع آمنیوتیکی که جنین در آن شناور است، قدری بالاتر از دمای بدن جنین است. این حالت باعث می‌شود که جنین در دوران بارداری گرم نگه داشته شود. به همین علت نوزادان بعد از تولد علاقه زیادی به گرما دارند و دوست دارند شیر گرم بنوشند.

ترشح ورنیکس (Vernix) توسط پوست جنین

با آغاز هفته بیستم بارداری بدن جنین مقدار زیادی ورنیکس ترشح می‌کند. این ماده پوست جنین را چرب نگه می‌دارد و از پوست جنین محافظت می‌کند.

اندازه جنین در هفته بیستم بارداری

در هفته بیستم بارداری جنین تقریباً به اندازه یک موز است. قد جنین در هفته بیستم بارداری در حدود ۱۶-۱۷ سانتی‌متر و وزن او در حدود ۳۱۰ گرم می‌باشد.



مراقبت از مادر و جنین در هفته بیستم بارداری

بهتر است به عنوان یک مادر باردار بدانید که **در ماه پنجم بارداری چگونه از خودتان مراقبت کنید** . در هفته بیستم بارداری ، بهتر است برنامه های بیشتری برای رسیدگی به خود ترتیب دهید. شاید بد نباشد با دوستانتان قرار آبتنی در استخر آب گرم بگذارید. البته لازم است کلیه نکات ایمنی را برای حفظ سلامت خود و جنینتان رعایت کنید. همچنین زمان هایی را برای گفتگو و دورهمی های آرام بخش با دوستانتان ترتیب دهید.

از زمان به وجود آمدن فرزندان، پیوند بین شما و همسران قوی تر از قبل و زندگیتان بسیار متفاوت تر شده است. ایده بهتر آن است که در این دوران وقت بیشتری را با شریک زندگی خود بگذرانید و درباره تمام احساساتتان با او صحبت کنید. درباره فرزندان، آینده اش، برنامه هایی که برای او خواهید داشت با هم گفتگو کنید. این کار باعث افزایش صمیمیت بین شما خواهد شد.

اگر در دوران بارداریتان دچار فراز و نشیب های جسمی و روانی متعدد می شوید جای نگرانی نیست. این اتفاقات در دوران بارداری امری طبیعی محسوب می شود. می توانید در این مواقع از تنفس عمیق، مدیتیشن، استراحت و فکر کردن به فرزند دلبندتان کمک بگیرید.



هفته بیست و یکم بارداری و آغاز ماه ششم بارداری

باز هم یک گام دیگر به در آغوش کشیدن نوزاد دلبندتان نزدیکتر شدید. اکنون با ورود به **هفته بیست و یکم بارداری** وارد ششمین ماه از بارداری خود شده‌اید. در این روزها وضعیت شما و جنینتان بهتر از قبل خواهد بود. برای آشنایی با **وضعیت مادر و جنین در ماه ششم بارداری** مقاله مربوطه را در همین وب سایت مطالعه کنید.

شما از مدتی قبل‌تر نوع راه رفتنتان تغییر کرده است؛ به طوری که راه رفتن شما کند و شبیه راه رفتن اردک خواهد بود. شاید به نظر خودتان کمی دست و پا چلفتی و تنبل شده باشید. هرگز خود را سرزنش نکنید؛ زیرا این اتفاقات در دوران بارداری خصوصاً بعد از هفته بیست و یکم بارداری طبیعی می‌باشد.

افزایش ترشح هورمون‌های بارداری در هفته بیست و یکم بارداری تغییراتی در بدن مادر ایجاد خواهد کرد که در نهایت به نفع جنین خواهد بود. تغییرات شایعی که در این هفته از بارداری نیز

مشاهده می‌گردند شامل **افزایش حجم خون**، تغییر بیشتر مرکز ثقل بدن و شل شدن مفاصل می‌باشد. بعلاوه شکم شما در هفته بیست و یکم بارداری نیز به بزرگ شدن خود ادامه می‌دهد که می‌تواند مشکلاتی برای خواب شما ایجاد کند.

علائم و نشانه‌های هفته بیست و یکم بارداری

گرچه در دوران بارداری بدنتان با تغییر و تحولات زیادی مواجه شده است، اما یکسری علائم و نشانه‌ها هستند که در هفته بیست و یکم بارداری بیشتر خودشان را نشان می‌دهند. در ادامه به این علائم اشاره شده است:

افزایش تشنگی در هفته ۲۱ بارداری

طبیعی است که در طول دوران **حاملگی** اشتهای شما افزایش یابد؛ از این رو انتظار می‌رود که بیش از سایر مواقع احساس تشنگی داشته باشید. گاهی ممکن است افزایش ناگهانی در تشنگی ایجاد گردد به طوری که ادرارتان به رنگ زرد تیره دیده شود؛ این می‌تواند نشانه‌ای از **کم‌آبی** و از دست رفتن آب بدنتان باشد.

برای تأمین میزان آب بدنتان، مقدار زیادی مایعات مصرف کنید. کم‌آبی در هیچ زمانی به نفع شما نیست چه باردار باشید چه نباشید. از سوی دیگر، **دیابت بارداری** نیز باعث افزایش تشنگی و افزایش تولید ادرار می‌شود؛ بنابراین برای محافظت از خود و کودکتان در این موارد حتماً به پزشک مراجعه کنید.



درد شکم در هفته ۲۱ بارداری

اگر در طول دوران بارداری دچار درد شکم باشید که در سه ماهه دوم بارداری نیز ادامه یابد، می‌تواند نشانه پره اکلامپسی باشد. این عارضه وضعیت خطرناکی است و زمانی اتفاق می‌افتد که جفت به درستی کار نکند.

در این موارد شما باید بلافاصله تحت درمان قرار بگیرید تا از آسیب‌های دائمی به کودک داخل رحم خود جلوگیری نمایید. بدون عملکرد مناسب جفت، کودک شما از اکسیژن و مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل محروم خواهد شد.

خطر پره اکلامپسی در نیمه دوم سه ماهه دوم افزایش می‌یابد، اما در صورت مراقبت صحیح در برابر آن، هیچ آسیبی متوجه شما یا کودکتان نخواهد بود.

علائم پره اکلامپسی شامل فشار خون بالا و وجود پروتئین در ادرار است. این علائم ممکن است بلافاصله برای شما قابل ارزیابی نباشند؛ بنابراین شما می‌توانید از علائم ثانویه زیر برای تشخیص اولیه پره اکلامپسی استفاده کنید:

- افزایش ناگهانی تورم در پا و دستانتان
- تورم در صورت
- تهوع و استفراغ
- تیر کشیدن بخش فوقانی شکم یا وسط شکم در زیر دنده‌ها
- داشتن احساس ناراحتی و کسالت
- سردرد
- تار شدن بینایی
- دیدن جرقه‌های نور

برای اطلاع از **عوارض چشمی بارداری** به مقاله مربوطه در همین وب سایت مراجعه کنید.

در صورت مشاهده هریک از علائم بالا خصوصاً از هفته بیست و یکم بارداری حتماً با پزشکتان مشورت کنید. درمان به موقع می‌تواند یک حاملگی سالم و مطمئن را تضمین کند.

درد در پایین یا طرفین شکم نباید نادیده گرفته شود. معمولاً این درد بدون هیچ‌گونه درمانی برطرف می‌شود؛ اما **درد شدید شکم** که مداوم هم باشد می‌تواند نشان‌دهنده موارد زیر باشد:

- زایمان زودرس
- سقط جنین
- حاملگی خارج رحمی
- جدا شدن جفت از رحم
- شکستن یا خونریزی فیبروئید

افزایش دمای بدن در هفته ۲۱ بارداری

نیازی نیست هر بار که دماسنج افزایش دمای بدنتان را نشان داد نگران شوید. بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا از هر گونه آسیب به خود و کودکتان پیشگیری کنید.

بالا بودن تب ممکن است نشان‌دهنده وجود عفونت باشد که می‌تواند سلامت کودک را به خطر بیندازد. با استفاده از داروهای تجویز شده توسط پزشک و استراحت، سلامتی خود را به دست خواهید آورد.

خونریزی در هفته ۲۱ بارداری

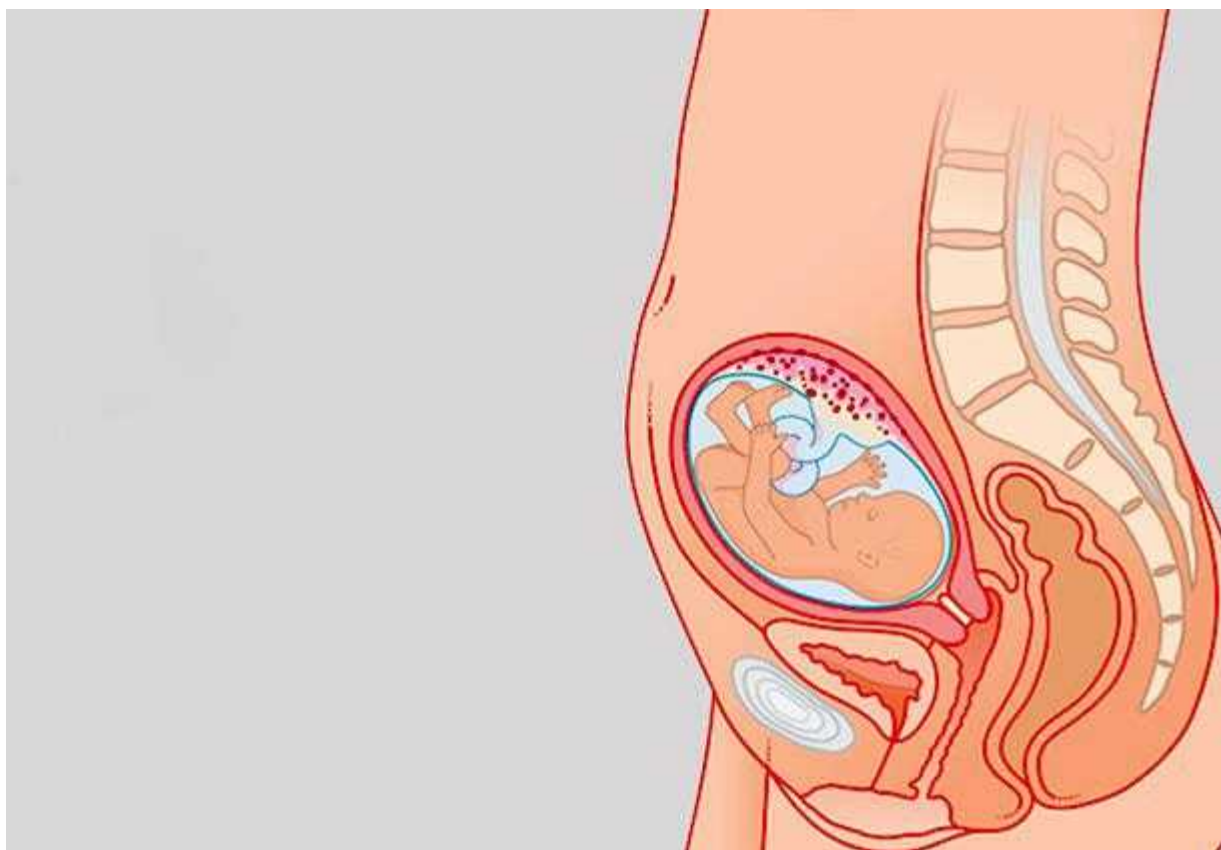
خونریزی واژنی به هر شکل که باشد نباید نادیده گرفته شود و باید به اطلاع پزشکتان برسد. گاهی ممکن است هورمون‌هایی که موجب قاعدگی شما می‌شوند باعث ایجاد **لکه بینی** یا خونریزی ناگهانی در شما شوند. این وضعیت بی‌ضرر است و ممکن است در دوران بارداری رخ دهد.

با این حال، خونریزی اگر با علائم زیر همراه باشد می‌تواند مشکلاتی جدی را نشان دهد:

- درد یک طرفه در شکم
- لخته شدن خون
- خونریزی شدید
- درد پشت و شکم که از بین نمی‌رود
- خونریزی بدون درد و ناگهانی
- **خونریزی واژینال** ممکن است نشانه‌ای از موارد زیر باشد:

- پره اکلامپسی
- حاملگی خارج رحمی
- **سقط جنین**
- جدا شدن جفت
- جفت سر راهی (Placenta praevia)
- زایمان زودرس

ترشح هر مایعی از واژن را نادیده نگیرید. این ترشح می‌تواند نشانه شکست بارداری شما باشد مگر اینکه هفته ۳۷ بارداری خود را پشت سر گذاشته باشید.



تغییرات جنین در هفته بیست و یکم بارداری

علائم و نشانه‌های شما در هفته بیست و یکم بارداری گرچه نباید نادیده گرفته شود، اما نباید باعث نگرانی شما شود. کودک دلبند شما در فضای گرم و امن رحم به رشد خود ادامه می‌دهد. تغییرات اصلی جنین در هفته بیست و یکم بارداری عبارت‌اند از:

افزایش تحرک جنین در هفته بیست و یکم بارداری

در هفته بیست و یکم بارداری ضربات جنین به شکم مادر ادامه خواهد داشت. گاهی این ضربات آنقدر شدید می‌شود که باعث تعجب شما می‌شود. در این هفته فرزند دلبند شما با پوست صورتی‌رنگ خود همچون یک شناگر حرفه‌ای در مایع آمنیوتیک عمل می‌کند.

تکامل حس بینایی جنین در هفته بیست و یکم بارداری

ابرو و مژه‌های جنین در هفته بیستم بارداری چشمان او را تزئین می‌کند. چشمان جنین در این دوران بسته هستند؛ با این وجود نسبت به نور حساس هستند و می‌توانند علائم نور را تشخیص دهند.



تشکیل ناخن‌های جنین در هفته بیست و یکم بارداری

ناخن‌های جنین در هفته بیست و یکم بارداری شکل گرفته‌اند. این ناخن‌های تیز در صورتی که پوست بدن جنین با لایه ضخیم ورنیکس پوشانده نشده بود می‌توانستند به پوست او آسیب برسانند.

تکامل دستگاه گوارش جنین در هفته بیست و یکم بارداری

تکامل دستگاه گوارش در هفته بیست و یکم بارداری ادامه می‌یابد. همچنین میزان تولید مکنونیوم در بدن او افزایش می‌یابد.

تکامل اندام‌های حرکتی جنین در هفته بیست و یکم بارداری

رشد جنین در هفته بیست و یکم بارداری ادامه می‌یابد و اندام‌های حرکتی او تکامل بیشتری پیدا می‌کنند. تکامل اندام‌های حرکتی باعث شده است که شما حرکات و ضربات آن‌ها را داخل رحم خود بیشتر احساس کنید.

در هفته ۲۱ بارداری واژن (مهبل) در جنین‌های دختر تکامل بیشتری پیدا می‌کند.



تکامل توانایی بلع جنین در هفته بیست و یکم بارداری

در هفته بیست و یکم بارداری، مواد غذایی مصرفی مادر باردار روی طعم و مزه مایع آمنیوتیک تأثیر می‌گذارد. جنین با بلع مایع آمنیوتیک با طعم‌های مختلف آشنا می‌شود.

اندازه جنین در هفته بیست و یکم بارداری

اندازه جنین در هفته ۲۱ بارداری به اندازه یک هویج یا موز بزرگ است. قد نوزاد در هفته بیست و یکم بارداری به طور میانگین حدود ۲۶/۷ سانتی‌متر می‌باشد. همچنین تقریباً ۳۶۰ گرم وزن خواهد داشت.



نکات هفته بیست و یکم بارداری

فعالیت‌های سرگرم‌کننده

با ورود شما به هفته بیست و یکم بارداری شاید زمان آن رسیده باشد که شریک زندگی‌تان حرکات جنین در شکم شما را احساس کند. هر بار احساس کردید که جنین در حال فعالیت است به همسرتان اجازه دهید آن را لمس کند. می‌توانید احساس همسرتان را از لمس حرکات جنین ثبت کنید. بعدها همین یادگاری‌ها بهترین گنجینه برای شما و فرزندتان خواهد بود.



میل جنسی

در **دوران بارداری** تغییراتی در میل جنسی شما وجود دارد. شما ممکن است در این دوران تمایل بیشتری به رابطه جنسی داشته باشید و یا اینکه تمایل خود را به برقراری رابطه از دست بدهید. هر دو این تمایلات طبیعی هستند و ممکن است رخ دهند.

اگر شما جزء افرادی بودید که تمایل جنسیتان در این دوران افزایش یافته بود و قصد برقراری رابطه با شریک جنسی خود را داشتید قدری درباره **پوزیشن های مناسب رابطه جنسی** در این دوران تحقیق کنید.

اگر جزء افرادی هستید که تمایل جنسی خود را از دست داده‌اید، به همسرتان بگویید که او را دوست دارید؛ اما در این دوران قدری نسبت به برقراری رابطه بی‌میل شده‌اید. سعی کنید به او توضیح دهید که این حالت شما گذراست و همیشگی نخواهد بود.

برای آشنایی با **اصول مراقبت از مادر در ماه ششم بارداری**، مقاله مربوطه را در همین وب سایت مطالعه کنید.



هفته بیست و دوم از ماه ششم بارداری

شما مادر عزیز، در حال حاضر در **هفته بیست و دوم بارداری**، تقریباً در اواسط دوران بارداری خود هستید و از چند هفته اول تاکنون راه درازی را طی کرده‌اید! سلول کوچک شکل‌گرفته در درون شما اکنون دارای قلب، مغز، دستگاه گوارش، سیستم دفعی و چهره‌ای است که احساسات خود را ابراز کند.

بارداری شما اکنون واقعی‌تر به نظر می‌رسد، زیرا احساس می‌کنید که کودک شما درون شکمتان در حال لگزدن به اطراف است. با ادامه این لگزدن‌ها، طبیعی است که شما تا حدودی دچار احساس عدم تمرکز یا فراموشی کوتاه‌مدت شوید. حتی ممکن است در تمرکز بر روی کارهایی که در دست خود دارید احساس ناتوانی کنید و احساس کنید حالتان به اندازه‌ای که انتظار دارید خوب نیست.

بایستی بدانید که نباید دچار وحشت شوید، چرا که این حالت‌های شما تنها دلیلی بر فراموشی ناشی از حاملگی است و در طی آن ماه‌های خاص از بارداری اتفاقی طبیعی می‌باشد. مطالعات

مختلف نشان داده‌اند که اختلالات کلامی و نقصان حافظه در دوران بارداری شایع است، هرچند مشکلات این‌چنینی می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند.

در این ماه‌ها شاهد تغییرات بزرگی در درون خود و همین‌طور روی بدن و ذهنتان خواهید بود. همه این‌ها طبیعی بوده و جایی برای نگرانی نیست، مگر اینکه عمیقاً احساس ناراحتی کنید و یا حس کنید که مشکلی وجود دارد.

برای آگاهی از **وضعیت مادر و جنین در ماه ششم بارداری** و به طور ویژه هفته بیست و دوم بارداری، این مقاله را مطالعه کنید.

تغییرات بدن مادر در هفته بیست و دوم بارداری

در طول **هفته بیست و دوم بارداری** تغییر چشمگیری در بدن شما رخ خواهد داد؛ زیرا **رشد جنین** در مدت باقیمانده از بارداری شما به آرامی و به طور پیوسته ادامه خواهد یافت.

- در هفته بیست و دوم بارداری برجستگی شکم شما چنان بزرگ نیست که باعث غیر فعال شدن و یا خستگی مفرط شما شود. این وضعیت می‌تواند با ورود شما به **سه ماهه سوم بارداری** شروع شود.
 - به طور متوسط هر هفته حدود ۲۲۵ گرم به وزن بدنتان اضافه خواهید کرد. **افزایش اشتها** شما به این فرآیند کمک خواهد کرد.
- برخی از تغییرات اساسی را که در طول هفته بیست و دوم بارداری در بدن خود خواهید دید در اینجا ذکر می‌کنیم:

ترشحات واژنی در هفته بیست و دوم بارداری

شما در دوران بارداری ممکن است در قسمت‌های زیرین شکم خود حساس‌تر شده و ترشحاتی داشته باشید. این یکی از دلایلی است که چرا برخی زنان باردار در دوران بارداری خود به خصوص در سه ماهه دوم بارداری که هنوز شکمشان خیلی بزرگ نشده، از **برقراری رابطه زناشویی** بیشتر لذت می‌برند.

در دوران بارداری به خصوص در هفته بیست و دوم بارداری، میزان **جریان خون به ناحیه واژن** افزایش می‌یابد. این حالت باعث عملکرد مؤثرتر آن شده و همین‌طور افزایش ترشحات واژنی را سبب می‌شود. با افزایش لذت و دلربایی جنسیتان، شما ممکن است همسران را بیشتر از همیشه شگفت‌زده کنید.

نفس نفس زدن در هفته بیست و دوم بارداری

در **هفته بیست و دوم بارداری** رحم شما به نواحی بالاتر از نافتان فشار می‌آورد و این فشار تا زمانی که به هفته ۲۶ بارداری برسید ادامه می‌یابد. این حالت می‌تواند سبب نفس‌نفس زدن شما شود؛ زیرا ریه‌های شما نمی‌توانند خود را به طور کامل باز کنند. لذا در ادامه خسته می‌شوید و تمایل خود به انجام فعالیت را از دست می‌دهید. همچنین ممکن است دچار **گمردرد** نیز شوید.

با رشد بیشتر رحم، قفسه سینه شما به سمت بالا حرکت می‌کند تا فضای کافی برای رشد کودکتان فراهم شود. دنده‌های پایین نیز به سمت طرفین بازتر می‌شوند تا فضای بیشتری برای قرار گرفتن راحت رحم شما ایجاد شود. هنگامی که این تغییرات کامل می‌شوند، شما راحت‌تر نفس می‌کشید.

احتباس آب در بدن در هفته بیست و دوم بارداری

در هفته بیست و دوم بارداری هنگامی که برای مدتی سر پا می‌مانید، ممکن است متوجه شوید که دچار تورم و احتباس آب در پاهای خود شده‌اید. این حالت ممکن است دردناک باشد.

- دلیل ایجاد **تورم در پاها**، تولید مایعات اضافی در بدن در دوران بارداری می‌باشد.
- با توجه به طبیعت نیروی جاذبه، تمام مایعات اضافی هنگامی که شما سر پا ایستاده باشید، به سمت پاهایتان جریان خواهند یافت.
- پاهای خود را تا جایی که امکان دارد در جای بلندی قرار دهید تا بتوانید از تورم جلوگیری کنید.
- یکی دیگر از دلایل تورم پاها در هفته بیست و دوم بارداری می‌تواند ترشح **هورمون ریلکسین** باشد. این هورمون اجازه می‌دهد استخوان‌های پاهای شما از هم بازتر شده و سبب پهن‌تر شدن کف پای شما شوند.
- اگرچه تورم به وجود آمده می‌تواند پس از زایمان از بین برود، اما رشد استخوان‌های پا ممکن است دائمی باشد.

دستگاه گوارش در هفته بیست و دوم بارداری

شما ممکن است با تمام تغییراتی که در بدنتان اتفاق می‌افتد آرام نگیرید، اما سیستم گوارشی شما قطعاً آرام‌تر فعالیت خواهد کرد؛ بنابراین در طول **سه ماهه دوم بارداری** شاهد ادامه اختلالات گوارشی شامل **سوء هاضمه**، یبوست و سوزش سر دل خواهید بود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره **یبوست در دوران بارداری** مقاله مربوطه را در همین وب سایت مطالعه کنید.

در هفته بیست و دوم بارداری باید توجه بیشتری به رژیم غذایی خود داشته باشید. چراکه **هورمون پروژسترون** ناشی از حاملگی سبب کاهش فعالیت دستگاه گوارش می‌شود. هدف اصلی این هورمون درواقع رباط‌های درون ناحیه لگن است تا شل نشوند. شل شدن این رباط‌ها که رحم را نگهداری می‌کنند، رشد رحم را با مشکل مواجه می‌کند.

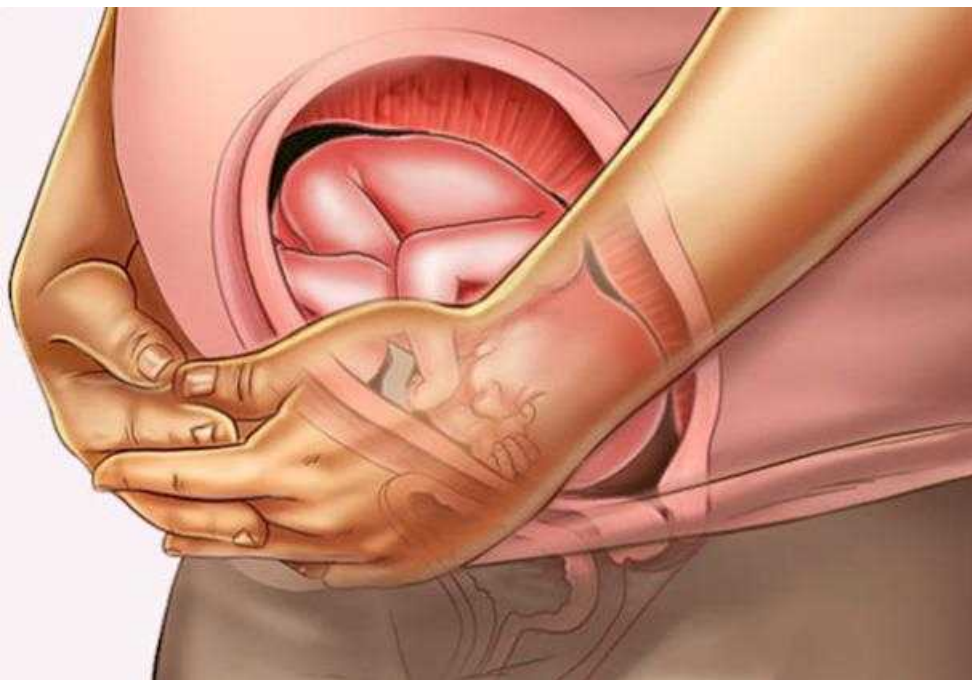
هورمون پروژسترون به طور عمومی دستگاه گوارش شما را نیز سست می‌کند؛ بنابراین اگر به خوردن برخی غذاهای سنگین علاقه دارید، مشکلاتی برای شما در پی خواهد داشت.

این مشکلات گوارشی یکی از دلایل مواجه شدن زنان باردار با **بیماری هموروئید** یا بواسیر است. با خوردن مقادیر زیادی آب و مواد غذایی دارای فیبر فراوان، می‌توانید مشکل را تا حد بسیار زیادی کنترل کنید. همچنین می‌توانید از **روش‌های غیرجراحی درمان بواسیر** استفاده کنید.

علائم و نشانه‌های بارداری هفته بیست و دوم بارداری

هفته بیست و دوم بارداری ممکن است برای شما بسیار کسل‌کننده باشد؛ چراکه هیچ تغییر چشمگیری در ظاهر اتفاق نمی‌افتد. درحالی‌که در داخل بدنتان وقایع بسیاری در حال شکل‌گیری است تا شما را برای سه ماهه سوم بارداری آماده کند.

در اینجا به برخی از **علائم و نشانه‌های بارداری** اشاره می‌کنیم که شما ممکن است در هفته بیست و دوم بارداری خود متوجه آن‌ها شوید:



- نفس‌نفس زدن
- خطوط کشیدگی بر روی شکم
- بیرون‌زدگی ناف
- افزایش ترشحات واژنی
- افزایش میل جنسی
- افزایش وزن
- تورم دست‌ها و پاها
- کمردرد
- خستگی
- افزایش اشتها
- افزایش رشد مو ناشی از تغییرات هورمونی
- هموروئید (بواسیر)
- یبوست
- فراموشی ناشی از حاملگی

مقابله با تورم پاها در هفته بیست و دوم بارداری

شما نمی‌توانید هیچ‌یک از **نشانه‌های بارداری** را متوقف کنید، اما می‌توانید با یادگیری نحوه درست مقابله با آن‌ها، تحمل ناراحتی‌ها را تسهیل نمایید. **پاهای متورم و دردناک** می‌توانند راه رفتن را برای شما وحشتناک کنند.

نکات زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا زندگی راحت‌تری داشته باشید:

- برای خودتان چند کفش مناسب تهیه کنید که سبب حس راحتی پاهایتان شود. اگر کفشی ندارید که مناسب شرایط کنونی شما باشد، برای خرید کفش جدیدی اقدام کنید.
- هنگامی به خرید کفش بروید که پای شما در بیشترین میزان تورم خود قرار دارد. **کفش‌های طبی** نه تنها می‌توانند در کاهش تورم و درد پاهای شما مؤثر باشند، بلکه در کاهش درد کمر نیز به شما کمک می‌کنند.
- کمتر بر روی پاهایتان بایستید و سعی کنید در طول روز به‌صورت دوره‌ای به پاهایتان استراحت بدهید. بهترین راه برای استراحت پاها این است که برای مدتی به پشت دراز بکشید و آن‌ها را در جایی بالاتر از بقیه

بدنتان قرار دهید. به این ترتیب مایعاتی که در پای شما جمع شده‌اند به طور یکنواخت در دیگر قسمت‌های بدنتان منتشر می‌شوند.

- پاهایتان را پس از یک ماساژ خوب با روغن، در آب گرم بشویید. در صورت امکان از فرد دیگری مثلاً همسرتان بخواهید که این کار را برای شما انجام دهد. هنگامی که او به آرامی پاهای متورم و دردناک شما را ماساژ می‌دهد، احساس بسیار خوبی خواهید داشت.

تغییرات جنین در هفته بیست و دوم بارداری

چگونه کودک شما می‌تواند در طول یک هفته دچار چنان تغییرات زیادی شود؟ پاسخ این است که جنین درون شکم شما نه تنها با سرعت شگرفی در حال رشد و بزرگ شدن است، بلکه با همان سرعت در حال نمو یافتن و شکل‌گیری نیز می‌باشد.

- عضلات کودک در حال قوی‌تر شدن هستند. لگزدن‌ها و شیرین‌کاری‌های کودکتان شما را شوکه خواهد کرد.
- کودک همچنین یاد می‌گیرد که به تحریک‌هایی که ایجاد می‌کنید، پاسخ دهد. شما ممکن است عکس‌العمل کودکتان را نسبت به صدای بلند، موسیقی آرام و لالایی‌ها در دوران بارداری حس کنید. کودکتان را به یک لالایی عادت دهید که این لالایی در **دوران پس از تولد** نیز برای او آرام‌بخش خواهد بود.
- علاوه بر **درک صداها**، مغز کودک به اندازه‌ای توسعه خواهد یافت که حس لمس و تماس را نیز احساس کند. تکامل بیشتر جنین در هفته‌های آینده اتفاق خواهند افتاد.

شکل‌گیری اندام‌های تولید مثلی

هفته بیست و دوم بارداری زمان **شکل‌گیری اندام‌های تولید مثلی** در بدن کودک شما است. اگر کودک شما پسر باشد، بیضه‌های او که تاکنون درون شکمش نهفته بودند، شروع به پایین آمدن از شکم می‌کنند و در زمان مناسب در محل خود درون کیسه بیضه جای می‌گیرند. اگر کودک شما دختر باشد، شکل‌گیری و نمو اندام‌های تولید مثلی او بیش از جنین پسر توسعه خواهد یافت. در هفته بیست و دوم، رحم و تخمدان‌های او در محل‌های خاص خود قرار دارند. بعلاوه در این هفته او دارای یک واژن کاملاً تکامل‌یافته خواهد بود. اگرچه بلوغ بیشتری نیز در هفته‌های آینده اتفاق خواهد افتاد.



تغییرات جنین در هفته ۲۲ بارداری در یک نگاه

تغییراتی که ممکن است در یک نگاه طی ۲۲ هفته در کودکان مشاهده کنید عبارت‌اند از:

- بلوغ اندام‌های تولید مثلی
- شکل‌گیری چشمگیر پلک‌ها و ابرو
- تشکیل کامل ناخن انگشت
- لب‌های متمایزتر
- شکل‌گیری لوزالمعده
- بلوغ جوانه‌های دندان
- عکس‌العمل به صدا و لمس
- عملکرد دستگاه گوارش و سیستم دفعی
- بلوغ مغز
- توسعه سیستم ایمنی
- تشکیل و ذخیره‌سازی بافت چربی که او را گرم نگاه خواهد داشت

اندازه جنین در هفته بیست و دوم بارداری

مدت‌ها از زمانی که جنین درون شکم شما به اندازه یک توت یا یک سیب بود می‌گذرد. کودک زیبایی شما در حال حاضر به اندازه یک میوه پایا است. **وزن کودک در هفته بیست و دوم بارداری حدود ۳۵۰ گرم و طول آن از فرق سر تا پاشنه پا حدود ۱۹ سانتی‌متر می‌باشد.**

نکات مهم برای مراقبت در هفته بیست و دوم بارداری

Week 22



بارداری دورانی است که با تغییرات بسیار فراوانی همراه است. حتماً می‌خواهید بدانید **مراقبت از مادر باردار در ماه ششم بارداری** خصوصاً هفته بیست و دوم بارداری چگونه است. در این رابطه برخی از نکات مهمی که باید به ذهن بسپارید عبارت‌اند از:

- هنگام بالا رفتن از پله‌ها مراقب باشید.
- هنگامی که باردار هستید، هرگز از نردبان استفاده نکنید. تعادل شما مثل قبل نیست و سقوط یا افتادن از یک بلندی در حین بارداری بسیار خطرناک است.

- برای جلوگیری از یبوست و هموروئید، مایعات زیادی مصرف کنید. آب به تنهایی برای رفع برای بسیاری از نیازهای شما کافی است.
- افزایش **ترشحات واژنی** ممکن است موجب خیس شدن و ناراحتی شما شود. از نوار بهداشتی‌های مناسب استفاده کنید تا احساس نشاط و تمیزی داشته باشید. شلوارهای نخی بپوشید که تبادل هوای بهتری دارند. همچنین زود به زود آن‌ها را عوض کنید.
- در میان برنامه‌های خود ورزش را فراموش نکنید. از کودک خود بیاموزید که چگونه با لگد زدن در رحمتان برای روز تولدش آماده می‌شود. داشتن اندامی ورزیده و بدنی قوی، شما را قادر می‌سازد که زایمان بهتری داشته باشید.
- به شریک زندگی خود توجه و محبت بیشتری کنید. ممکن است بدون اینکه متوجه شده باشید به سادگی او را فراموش کرده باشید. در حالی که او در تمام تغییرات به وجود آمده در زندگی و بدنتان در کنارتان بوده است. اگر شما نیز از آن دسته زنانی هستید که در دوران بارداری با **افزایش میل جنسی** همراه هستید، این ویژگی می‌تواند برای شما لحظات خوشی را رقم بزند. ما به شدت توصیه می‌کنیم که قبل از اینکه در برقراری رابطه جنسی زیاده‌روی کنید. در این باره با پزشک خود مشورت کنید.
- شخص دیگری که باید در نظر داشته باشید، مادر شماست. اگرچه شما اکنون در حال مادر شدن هستید، اما باید بدانید که حتی امروز نیز کودک مادر خود محسوب می‌شوید. او در طول دوران بارداری همواره نگران شما و فرزندتان بوده است. اگرچه ممکن است بعضی وقت‌ها با بایدها و نبایدهای خود شما را عصبی کند، اما او را از همه وقایع مطلع نگه دارید و با صبر و بردباری با او رفتار کنید چرا که او عاشق صحبت کردن با شما است.

فعالیت‌های سرگرمی در هفته بیست و دوم بارداری

- آیا شما اولین باری است که صاحب فرزند می‌شوید؟ آیا به تازگی یک دوست یا یکی از اعضای خانواده‌تان را که کودکی به دنیا آورده است ملاقات کرده‌اید؟ اگر نه وقت آن است که نگاهی به یک نوزاد بیندازید تا برای دیدن چهره کودک خود آماده شوید.
- یک نوزاد تازه متولدشده چیزی شبیه آن تصاویری که در مجلات و رسانه‌ها نشان داده می‌شوند نیست، هرچند که بسیار سریع تصاویرشان منتشر می‌شود.
 - یک نوزاد بسیار حساس است.
 - هنگامی که نوزاد تازه متولدشده‌ای را نظاره می‌کنید، همراه با همسران این کار را کنید، به این ترتیب هر دوی شما خواهید دانست که انتظار چه چیزی را می‌کشید.
 - شما همچنین می‌توانید نحوه نگه داشتن نوزاد را نگاه کنید و یاد بگیرید تا زمانی که کودک تازه متولدشده شما حتی ممکن است با لغزش یک دست دچار آسیب شود، کاملاً مراقب او باشید.

نکاتی برای پدران در هفته بیست و دوم بارداری

- ما شما پدر مهربان را فراموش نکرده‌ایم، اما مواردی وجود دارد که باید به خاطر داشته باشید تا در طول این دوره به همسران کمک کنید:
- در این مرحله راه رسیدن به قلب همسر شما از طریق پاهای اوست. پاهای متورم همسران می‌تواند برای او دردناک و ناراحت‌کننده باشد. اگر پاهای او را یک ماساژ خوب بدهید باعث خواهد شد که او عمیقاً احساس

آرامش کند؛ و این برای هر دوی شما زمان خوبی خواهد بود که با هم صحبت کنید و برای کارهایتان برنامه‌ریزی نمایید.

- آماده باشید که از مادر یا مادر شوهرتان تماس‌های تلفنی بیشتری دریافت کنید. با گذشت زمان از دوران بارداری شما، آن‌ها نگران همسر و کودکان نیز خواهند بود. با آن‌ها صبور باشید. زمان‌هایی وجود دارد که شما باید به آن‌ها بگوئید که در برخی ساعات روز نیاز دارید که تنها باشید و کسی مزاحمتان نشود، حتی اگر ساعاتی عادی از طول روز باشد.

- تمام این هفته‌ها و ماه‌ها در حالی که ممکن است بسیار طولانی به نظر برسند، به زودی خواهند گذشت و دسته‌گل لذت‌بخش خود را در آغوش خواهید گرفت.

طبیعی است که با اتفاق افتادن تمام این تغییرات احساس ضعف کنید، بنابراین ما به شدت توصیه می‌کنیم مدت زمانی را با همسر خود خلوت کنید. با هم به یک تعطیلات آخر هفته رمانتیک بروید، یک فیلم تماشا کنید، زمانی را با هم در یک آبگرم معدنی بگذرانید یا فقط برای یک پیاده‌روی پرتراوت بروید.

این لحظات را خوش بگذرانید و از اوقات خاص خود لذت ببرید!





هفته بیست و سوم بارداری

ورود شما را به **هفته بیست و سوم بارداری** تبریک میگوییم. پیوند بین شما و جنین داخل رحمتان روز به روز قوی تر می شود و احساس شگفت انگیز مادری بیش از پیش در شما شکل گرفته است. در آغاز راه هرگز تصورش را هم نمی کردید که چنین حسی درونتان شکل بگیرد و فرزند درون شکمتان تا این حد برای شما اهمیت پیدا کند. حتی اگر در ابتدا ذره ای برای بچه دار شدن تردید داشته اید، اکنون برای دیدن فرزندتان لحظه شماری می کنید.

شما هم مانند دیگر مادران دلتان می خواهد از کودک در حال رشد خود به خوبی محافظت کنید و بهترین شرایط را برای او فراهم کنید. این وظیفه شما از اولین روی که متوجه بارداری تان شده اید، آغاز شده است و در هفته بیست و سوم بارداری بیشتر فکرتان را درگیر خواهد کرد؛ بنابراین با این مقاله همراه ما باشید تا **وضعیت مادر و جنین در ماه ششم بارداری** و به طور ویژه در **هفته ۲۳ بارداری** را بخوانید.

وضعیت مادر در هفته بیست و سوم بارداری

دوران بارداری برای همه مادران تجارب یکسانی نخواهد داشت؛ زیرا هر فردی ممکن است علائم و نشانه‌های متفاوتی را تجربه کند و تغییرات بدن هر فرد با دیگری فرق خواهد داشت؛ بنابراین هیچ‌گاه نسخه دیگران را برای خود نپیچید و تنها طبق نظر پزشک خود عمل کنید.

بیشترین تغییر بدن مادر، تغییری است که در ظاهر بدن خود احساس می‌کند. به دلیل رشد روزانه جنین که در این روزها و در هفته بیست و سوم بارداری سرعت بیشتری پیدا می‌کند، شکم مادر روز به روز بزرگ‌تر می‌شود. تا این هفته **وزن مادر** به طور میانگین حدود ۵-۷ کیلوگرم افزایش می‌یابد. علاوه بر تغییرات ظاهری مادر، اتفاقات مهم دیگری هم در بدن مادر اتفاق می‌افتد که عبارت‌اند از:

رشد رحم مادر در هفته بیست و سوم بارداری

با ورود مادر به هفته بیست و سوم بارداری، رحم تا حدی بزرگ شده است که شکم حدود ۴ سانتی‌متر بالا می‌آید. به علت اینکه بخش زیرین رحم مادر روی مثانه قرار گرفته است، با **بزرگ شدن رحم** فشار وارد بر مثانه افزایش می‌یابد. این اتفاق باعث **چکه کردن ادرار** می‌شود. نگران نباشید و هرگز خجالت نکشید زیرا این اتفاقات برای مادران باردار کاملاً طبیعی است.

نسبت به نشت مایعات حساس باشید؛ زیرا مایع آمنیوتیک یک مایع بی‌بو است و گاهی نشت می‌کند. اگر نشت مایعات از شما برای مدت طولانی ادامه پیدا کرد به پزشک مراجعه کنید.

تغییر حجم خون مادر در هفته بیست و سوم بارداری

در هفته بیست و سوم بارداری ممکن است دفعات بیشتری به سرویس بهداشتی مراجعه کنید. علت این **تکرر ادرار** شما افزایش حجم خون در بخش‌های پایین بدنتان می‌باشد. به طور کلی افزایش حجم خون در بدن مادران باعث افزایش میزان ادرار و افزایش ترشحات واژینال شود؛ بنابراین در صورت نشت مایعات از بدن خود نگران نشوید. در صورتی که **خون در ادرار زنان** دیده شود و یا در قسمت پایین شکم خود احساس درد و ناراحتی کنید، لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید.

رؤیا بافی مادران در هفته بیست و سوم بارداری

آیا شما هم با ورود به هفته بیست و سوم بارداری بیشتر رؤیابافی می‌کنید؟ نگران نباشید؛ این بخشی از تغییرات بامزه و تقریباً متداول **سه ماهه دوم بارداری** محسوب می‌شود. اکثر مادران باردار در این هفته از بارداری دچار نگرانی و رؤیاهایی عجیب و غریب در مورد نوزاد خود می‌شوند. معمولاً در این هفته مادر موضوعات روزمره را در رویای خود نیز می‌بیند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که علت این رؤیابافی‌های مادر در هفته بیست و سوم بارداری فعالیت بیش از حد بخشی از مغز مادر که مرتبط با رؤیابافی است، می‌باشد. سعی کنید از کنار این رؤیا به عنوان

یک اتفاق فانتزی عبور کنید و خیلی آن را تفسیر نکنید و به چیزی ربط ندهید. آن‌ها قرار نیست نشان‌دهنده حقیقت خاصی باشند.

ناراحتی‌های اعصاب مادر در هفته بیست و سوم بارداری

نگرانی‌های مادران تمامی ندارد! خصوصاً در هفته بیست و سوم بارداری افکاری به سراغ مادر می‌آید که ممکن است اعصاب او را به هم بریزد. با شروع بارداری و رشد جنین داخل رحم شما، بخش‌های مختلف بدن مادر دستخوش تغییر می‌شود که اعصاب نیز از این قاعده مستثنا نیست.

شما مسلماً در دوران حاملگی خود با تغییرات روحی، احساسی، هورمونی، ارتباطی و فیزیکی مختلفی مواجه خواهید بود. این اتفاق ساده‌ای نیست که وجود فردی جدید که در وجودتان در حال شکل‌گیری است، به سرعت بپذیرید و باید برای کلیه تغییرات ایجادشده زمان قائل شوید.

مشکلات عصبی مادر باردار طبیعی هستند؛ فقط کافی است در این مواقع نفس عمیق بکشید و استراحت کنید. این دوره نیز سپری خواهد شد.

احساس درد در ناحیه دنده‌های مادر در هفته بیست و سوم بارداری

مطمئن‌ها شما کودک دلبندتان را به خاطر ضرباتی که به دنده‌های شما وارد می‌کند سرزنش نخواهید کرد! اما این واقعیت است که با حرکت و رشد کودک در فضای شکم شما، کودک ضرباتی به دنده‌ها وارد خواهد کرد و دنده‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد. به همین دلیل گهگاه ممکن است دچار درد شکمی شوید.

- اگر آرام و خونسرد باشید، مدیریت این وضعیت آسان‌تر است.
- کمی آب بخورید و مدتی استراحت کنید تا از این فاز عبور کنید.
- شما همچنین می‌توانید روی تخت خود دراز بکشید و بخش پایینی بدن خود را بالا نگه دارید تا خطر ابتلا به **زایمان زودرس** کاهش یابد.
- اگر مشکل همچنان ادامه داشت، حتماً به پزشک مراجعه کنید. ممکن است برای **حفظ حاملگی** خود به کمک پزشکتان نیاز داشته باشید.



تغییرات فیزیکی مادر در هفته بیست و سوم بارداری در یک نگاه

علاوه بر تغییرات فوق، یکسری علائم شایعی که ممکن است در هفته ۲۳ بارداری با آن‌ها مواجه شوید در ادامه آمده است:

- برآمدگی شکم شما به حدی است که حتی افراد غریبه هم متوجه بارداری شما می‌شوند.
- با توجه به احتباس آب، ممکن است پاها و دست‌های شما متورم شوند.
- دچار تکرر ادرار خواهید شد. (برای درمان تکرر ادرار خود مقاله مربوطه را در همین وب سایت بخوانید).
- اشت‌های شما افزایش خواهد یافت.
- پوستتان در این دوران شبیه قبل از بارداری نخواهد بود.
- تغییراتی قابل مشاهده در ناخن‌ها و موهای شما ایجاد می‌گردد.
- دچار نوسانات احساسی و خلقی می‌شوید.
- ممکن است دچار نوعی احساس گیجی شوید و مغزتان به خوبی به نیازهای شما پاسخ ندهد.
- داشتن احساس سوزن سوزن شدن در کف دستان.
- درد و بی‌حسی در دست و پا.
- یبوست
- رفלקس اسید معده به مری
- سردرد
- خونریزی از لثه
- شما ممکن است دچار انقباض براکستون هیکس ((Braxton Hicks شوید که معمولاً با درد زایمان اشتباه گرفته می‌شود.
- خونریزی از بینی
- ترشحات واژن

تغییرات جنین در هفته بیست و سوم بارداری

جنین دلبند شما در هفته بیست و سوم بارداری بسیار روی صدا حساس است. او حتی می‌تواند سروصدای شکم مادر و ضربان قلب او، صحبت‌ها و دیگر صداهای پیرامونش را به‌خوبی بشنود. قدرت شنوایی او رشد بسیاری کرده است و بسیار حساس شده است.

البته نیازی نیست که صدای تلویزیون را کم کنید یا مخلوط‌کن را روشن نکنید! این صداها آسیبی به کودک شما نخواهند رساند. در مقابل باعث می‌شوند که کودک دلبندتان با صداهای مختلف آشنا شود و بعد از تولد نسبت به آن‌ها دچار وحشت نشود.

در اینجا به برخی از تغییرات شایع کودک در هفته بیست و سوم بارداری اشاره شده است:

سیستم وستیبولار مغزی (vestibular system of brain) که حرکت را تشخیص می‌دهد، شروع به فعالیت می‌کند. بنابراین در این زمان کودک می‌تواند حرکت شما را احساس کند. بنابراین سعی کنید از حرکات شدید و ناگهانی خودداری کنید.

- در هفته بیست و سوم بارداری کودک شما آماده است تا به‌محض تولد، هوای تازه را وارد ریه‌های خود کند. ریه‌های آن‌ها در حال حاضر تکامل بیشتری پیدا کرده است. ماده‌ای به نام سورفکتانت توسط ریه‌ها تولید شده است که به ریه‌ها در باز و بسته شدن بهتر کمک می‌کند. درواقع سورفکتانت مانع از چسبیدن ریه و باز نشدن آن می‌شود.

- در این هفته، جنین **مایع آمنیوتیک** را می‌بلعد و از طریق ادرار دفع می‌کند. اما برای مدفوع کردن باید تا بعد از تولد منتظر بماند! مایع آمنیوتیک ۶-۷ بار در روز، خود را پاک‌سازی می‌کند. بنابراین نگران چیزی که وارد دهان کودکتان می‌شود نباشید.
 - چشم‌ها و دندان‌های کودک در هفته ۲۳ بارداری تکامل بیشتری پیدا می‌کنند.
 - شاید برایتان جالب باشد که بدانید در این هفته پستان‌های کوچکی در کودک ایجاد می‌شود.
 - در این هفته نوزاد قرمز رنگ دیده می‌شود زیرا رگ‌ها و عروق خونی او از زیر پوستش نمایان هستند.
 - او به زودی وزن بیشتری اضافه می‌کند به طوری که ظرف چهار هفته آینده وزنش ۴ برابر می‌شود.
 - پوست شلی که بدن کودک را پوشانده است به زودی با لایه‌های چربی که زیرش شکل می‌گیرند قوام بیشتری پیدا خواهد کرد.
 - همه **اندام‌های داخلی بدن کودک** تکامل بیشتری پیدا کرده‌اند.
- او در این هفته تقریباً شباهت به یک نوزاد تازه متولد شده دارد اما بسیار کوچک‌تر از آن است. اگر به هر دلیل نوزاد در این هفته به دنیا بیاید، ۲۳-۳۵ درصد احتمال دارد که با مراقبت‌های پزشکی صحیح زنده بماند. با بالا رفتن هفته‌های بارداری شانس بقای جنین در صورت زایمان زودرس افزایش می‌یابد؛ به طوری که در صورت زایمان زودرس در هفته‌های ۲۶-۲۷ تا ۹۰ درصد شانس زنده ماندن جنین وجود دارد.

Week 23



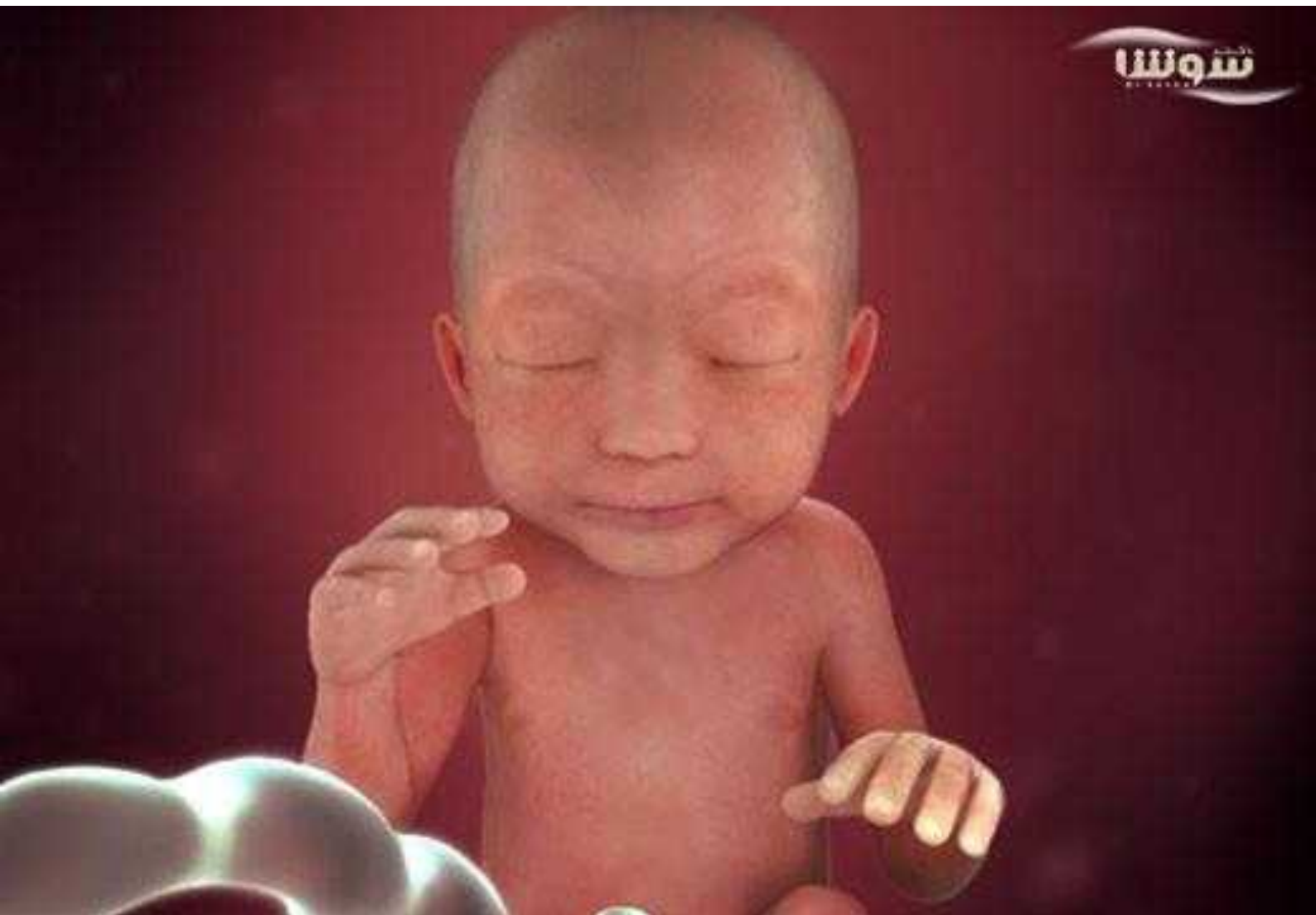
اندازه جنین در هفته بیست و سوم بارداری

در حال حاضر مجبوریم با میوه‌ها اندازه فرزندتان را برای شما شبیه‌سازی کنیم. در هفته ۲۳ بارداری جنین شما به اندازه یک انبه متوسط است.

قد کودک شما در هفته بیست و سوم بارداری از سر تا نوک انگشتان، حدود ۲۸ سانتی‌متر است. وزن جنین در این هفته نیز در حدود ۵۰۰ گرم می‌باشد. در ادامه رشد کودک با سرعت بیشتری ادامه پیدا خواهد کرد.

نکات مراقبت از مادر در هفته بیست و سوم بارداری

معمولاً زنان باردار در طول بارداری دچار فراموشی و گیجی‌های مختصر می‌شوند. اما هرگز نباید در مراقبت از فرزند خود دچار فراموشی شوید و کم‌کاری کنید؛ بنابراین اصول **مراقبت از مادر و جنین در ماه ششم بارداری** و خصوصاً هفته ۲۳ بارداری را بیاموزید و به دقت به کار ببرید. هر نکته‌ای هرچند کوچک، اهمیت زیادی در این دوران خواهد داشت.



هفته بیست و چهارم بارداری

حال که به **هفته بیست و چهارم بارداری** خود قدم گذاشته‌اید، لبخند فراموش نشود! شما به اندازه کافی دلیل برای لبخند زدن دارید.

بیایید با هم **وضعیت مادر و جنین در ماه ششم بارداری** و خصوصاً هفته بیست و چهارم بارداری را مورد بررسی قرار دهیم. با آگاهی از این نکات توانایی بیشتری برای مقابله با تغییرات خواهید داشت و بخشی از نگرانی‌های شما از بین خواهد رفت.

تغییرات بدن مادر در هفته بیست و چهارم بارداری

فکر می‌کنم دیگر از شنیدن کلمه تغییر در **دوران بارداری** خود خسته شده باشید! بله در هفته بیست و چهارم بارداری هم باید شاهد تغییرات بیشتری در بدن خود و جنین دلبندتان باشید. بسیاری از



تغییراتی که در بدن شما اتفاق می‌افتند قابل پیش‌بینی نیستند و از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهند بود.

تغییرات منفی بدن شما مانند **خارش شکم در دوران بارداری** و یا ترک‌های پوستی بارداری نباید شما را ناراحت کند چون شتری است که در خانه همه مادران باردار می‌خوابد! بزرگی پستان‌ها

احتمالاً تغییری است که شما را خوشحال خواهد کرد! در هر حال دوران بارداری، دورانی است که فراز و نشیب زیادی دارد. در ادامه **شایع‌ترین تغییرات بدن مادر** در هفته بیست و چهارم بارداری را خواهید خواند.

تغییرات چشمی مادر در هفته بیست و چهارم بارداری

همه زنان در مورد تغییراتی که در چشم‌ها و بینایی آن‌ها در دوران بارداری اتفاق می‌افتد، آگاه نیستند. تغییرات بینایی مادر چیزی شبیه **تهوع صبحگاهی** نیست که شیوع زیادی در بین زنان باردار داشته باشد.

در طول بارداری، بینایی شما به دلیل تغییرات هورمونی و فیزیکی بدن دچار تغییر می‌شود. می‌توانید مقاله **عوارض چشمی بارداری** را در **وب سایت دکتر سوشا** بخوانید.

احتباس آب یکی از اتفاقات معمول بارداری است که بر ضخامت و انحنای قرنیه اثر می‌گذارد. نیاز نیست خیلی نگران شوید، چون این یک تغییر خطرناک و غیر قابل برگشت نیست. تنها ممکن است دیگر عینک یا لنزهای قدیمی شما کمکی به شما نکنند.

خشکی چشم در دوران بارداری یکی دیگر مشکلاتی است که ممکن است با آن مواجه شوید. خشکی چشم ممکن است همراه با دیگر علائم هفته بیست و چهارم بارداری نظیر التهاب و آبریزش چشم رخ دهد.

معمولاً تغییرات چشمی دوران حاملگی بعد از تولد کودک، خودبه‌خود از بین می‌روند. هیچ‌گاه در دوران بارداری نسبت به جراحی لیزیک (LASIK) یا تهیه یک لنز جدید اقدام نکنید. اگر تغییرات چشمی شما اذیتتان می‌کند ممکن است نشانه‌ای از پره اکلامپسی یا **دیابت بارداری** باشد. پس حتماً با پزشکتان در این زمینه مشورت کنید.

هموروئید یا بواسیر در هفته بیست و چهارم بارداری

بواسیر یکی دیگر از تغییراتی است که می‌تواند زنان باردار را در **هفته ۲۴ بارداری** تحت تأثیر قرار دهد.

اگر شما قبل از بارداری هم تا حدودی به این مشکل دچار بوده باشید، در طول بارداری حتماً برایتان دردسرساز خواهد شد. در افرادی که سابقه این بیماری را ندارند مشکل شدیدی به وجود نخواهد آمد.

گاهی مشکل بواسیر زمانی اتفاق می‌افتد که شما در حال زایمان هستید. همچنین ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که به دلیل شیردهی دچار کم‌آبی شوید و **یبوست** بگیرید. در صورتی که مصرف فیبر و آب بدن کم باشد احتمال ابتلا به یبوست افزایش می‌یابد. برای **درمان یبوست در دوران بارداری** مقاله مربوطه را در وب سایت تخصصی دکتر سوشا بخوانید.

فشار وارد بر رگ‌های موجود در پایین رحم که در اثر رشد جنین ایجاد می‌شود نیز، می‌تواند باعث ایجاد بواسیر یا هموروئید شود.

خبر خوب این است که **بواسیر بارداری** اغلب بعد از تولد نوزاد، خود به خود از بین می‌رود؛ اما در برخی موارد، مشکل تا حدود یک سال بعد از زایمان نیز باقی می‌ماند.

یک مورد از هر ۴۰ زن در اثر هموروئید یا بواسیر بارداری دچار مشکل جدی می‌شوند که البته برای آن‌ها نیز راه درمان وجود دارد. در صورتی که بواسیر شدید باشد، ممکن است **خون در مدفوع** یا بعد از آن مشاهده کنید. در این موارد حتماً نیاز است تحت نظر پزشک درمان را شروع کنید.

راه‌های درمان بواسیر بارداری

بهترین راه **درمان یبوست بارداری** آن است که قبل از تشدید علائم هموروئید نسبت به رفع آن‌ها اقدام کنید.

مقاله پیشنهادی دکتر سوشا: چگونه بواسیر را بدون عمل جراحی درمان کنیم / درمان بواسیر

- **درمان یبوست** و رساندن آب کافی به بدن یک راه خوب برای مقابله با مشکل بواسیر می‌باشد.
- ورزش تأثیر خوبی در رفع یبوست بارداری دارد. علاوه بر اینکه می‌توانید آمادگی بدن شما را نیز در طول بارداری حفظ کند.
- هرگاه احساس کردید که نیاز به قضای حاجت دارید هرگز درنگ نکنید.
- در صورتی که رگ‌های متورم را در ناحیه مقعد احساس کردید، می‌توانید ناحیه را هر ۴-۷ ساعت با آب ولرم شستشو دهید. این کار تا حد زیادی به تسکین درد شما کمک خواهد کرد.
- از نشستن طولانی‌مدت خصوصاً بر سطوح سخت خودداری کنید.
- اگر ناحیه مقعد متورم شده بود می‌توانید از کمپرس یخ چند بار در روز استفاده کنید.
- شما همچنین می‌توانید بعد از مشورت با پزشک، از کرم‌های موضعی تسکین‌دهنده درد بواسیر استفاده کنید.
- سعی کنید منطقه درگیر را با یک صابون ملایم شست‌وشو دهید و ناحیه را چند روز بعد از دفع مدفوع بشویید.

- به یاد داشته باشید، هرگز نباید خونریزی مقعدی را نادیده بگیرید، حتی اگر مطمئن باشید که علت آن بواسیر بارداری است؛ بنابراین در این مواقع بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

تغییرات روان‌شناختی و احساسی مادر در هفته بیست و چهارم بارداری

با ورود شما به هفته بیست و چهارم بارداری و در واقع اواخر ماه ششم بارداری، ممکن است استرس و نگرانی شما قدری بیشتر شود. چیزی نمانده تا شما از سه ماهه دوم بارداری وارد سه ماهه سوم بارداری یا درواقع آخرین مرحله از آن شوید.

علت اکثر نگرانی‌ها و استرس‌های مادران باردار در هفته بیست و چهارم بارداری و بعد از آن سؤالاتی است که در ذهنشان شکل می‌گیرد؛ مانند:

- این که آیا پس از زایمان قادر به از دست دادن وزنی که در دوران بارداری اضافه کرده‌اید هستید؟
 - آیا تغییرات به وجود آمده جذابیت شما را کم می‌کنند؟
 - درد زایمان چگونه است؟
 - آیا شما می‌توانید زایمان طبیعی انجام دهید؟
 - آیا نیاز به سزارین وجود دارد؟
 - آیا شما می‌توانید پدر و مادر خوبی برای فرزندتان باشید؟
 - آیا کودک روی رابطه شما و همسران تأثیر می‌گذارد؟
 - آیا شما و شریک زندگی‌تان می‌توانید از عهده نیازهای مالی فرزندتان برآیید؟
- استرس چیز خوبی نیست و بهتر است در دوران بارداری از استرس اجتناب کنید؛ اما این بدان معنی نیست که بارداری سالم یک بارداری بدون استرس است. در حقیقت، باید نگران باشید که این افکار عادی در هر زمانی در دوران بارداری شما را از بین نبرد.
- تحقیقات اخیر نشان داده است که **استرس دوران بارداری** هورمون‌هایی که در زمان بارداری و هنگام وضع حمل تولید می‌شوند تا حدی به رشد کودک شما کمک می‌کنند.
- با همسران یا هر کسی که با او راحت هستید درد دل کنید. همچنین برای کاهش استرس دوران بارداری می‌توانید مراقبه و یوگا را امتحان کنید. **تکنیک‌های مدیریت استرس** نیز می‌توانند به شما کمک کنند.

تغییرات بدن مادر باردار در هفته ۲۴ بارداری



متداولترین تغییرات بدن مادر در هفته بیست و چهارم بارداری به طور خلاصه عبارت‌اند از:

- رحم شما در حال حاضر حدود ۵ سانتی‌متر بالای ناف قرار دارد.
- خارش پوست ناحیه شکم و سینه‌ها
- **تکرر ادرار**(می توانید از **راهکارهای تغذیه ای درمان تکرر ادرار** استفاده کنید).
- ادم به دلیل احتباس آب در بدن
- تغییرات بینایی
- یبوست به ویژه اگر مصرف کافی آب و فیبر نداشته باشید.
- ترک‌های پوستی در ناحیه شکم، سینه‌ها و باسن.
- افزایش وزن تقریباً ۱۰-۱۲ کیلوگرم
- سوزش سر دل

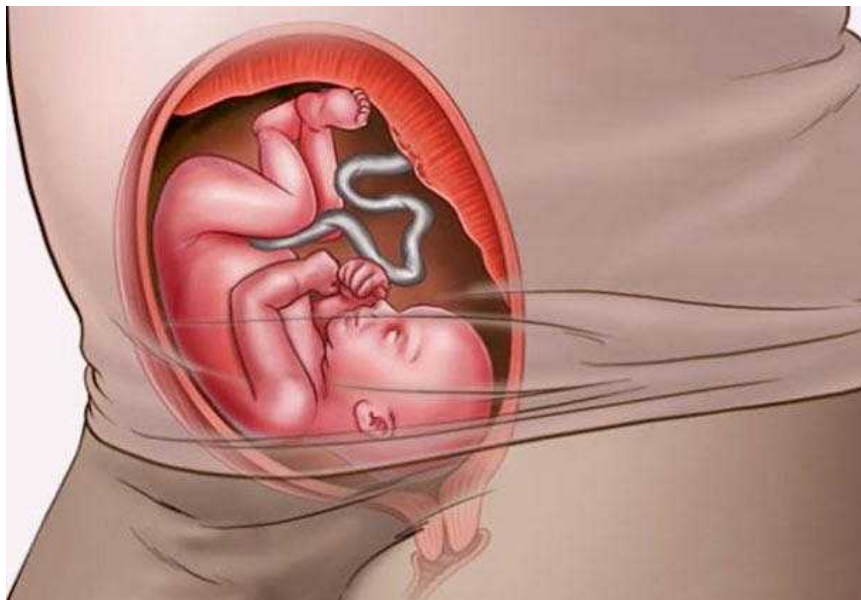
تغییرات جنین در هفته بیست و چهارم بارداری

کمتر از ۱۶ هفته تا پایان بارداری شما زمان باقی مانده است.

- در **رشد مغز کودک** یک جهش بزرگ ایجاد می‌شود.
- ریه‌ها بالغ می‌شوند، چون شاخه‌های ریه اصلی شروع به تشکیل می‌کنند.
- کودک با کشیدن مایع آمنیوتیک به ریه‌هایش عمل تنفس را تمرین می‌کند.
- شفافیت پوست کودک کمتر می‌شود و کدورت بیشتری پیدا می‌کند.
- مویرگ‌های کوچک خون شروع به تشکیل می‌کنند.
- شما متوجه افزایش فعالیت رحم خود می‌شوید. دیگر مشت و لگدهای کودک دل‌بندان به ملایمت قبل نیست!
- چربی، زیر پوست جنین شما را می‌پوشاند. به طوری که نوزاد شما قادر به حفظ گرما و کنترل درجه حرارت بدن خود در خارج از رحم مادر می‌باشد.
- او هر هفته حدود ۹۰ گرم وزن اضافه می‌کند.
- پلک‌های جنین در هفته بیست و چهارم بارداری کاملاً برجسته شده‌اند و تمام ویژگی‌های بارز صورت نیز شکل گرفته‌اند.
- عضلات، توده استخوانی و سایر اندام‌های کودک دل‌بندان نیز همچنان به رشد خود ادامه داده و بالغ می‌شوند.
- در هفته ۲۴ بارداری خط و خطوط کف دست کودک نیز شکل گرفته‌اند و قابل مشاهده‌اند.

اندازه جنین در هفته بیست و چهارم بارداری

کودک شما در هفته ۲۴ بارداری به اندازه یک گریپ فروت بزرگ می باشد. وزن نوزاد در هفته بیست و چهارم بارداری حدود ۶۰۰ گرم وزن و طول بدن او نیز حدود ۳۰ سانتیمتر می باشد.



مراقبت از مادر در هفته بیست و چهارم بارداری

شما می توانید برای آگاهی از اصول **مراقبت از مادر و جنین در ماه ششم بارداری** به مقاله مربوطه مراجعه کنید. در این قسمت به طور اختصاصی تر درباره مراقبت از مادر در هفته بیست و چهارم بارداری صحبت شده است. اگر شما یک زن شاغل هستید، اقدامات لازم جهت گرفتن مرخصی زایمان را انجام دهید.

در صورتی که دچار **سوزش سر دل دوران بارداری** هستید، از راه حل های زیر استفاده کنید:

- به جای سه وعده غذایی بزرگ، از ۶-۷ وعده، غذای کوچک استفاده کنید.
- غذایان را به آهستگی بخورید و آن را به طور کامل بجوید.
- بلافاصله بعد از غذا به رختخواب نروید.
- مایعات برای شما بسیار سودمند هستند؛ اما همراه با وعده های غذایی مایعات نخورید. خوردن مقدار زیادی از مایعات همراه با وعده های غذایی ریسک ابتلا به سوزش سر دل و **بازگشت اسید از معده به مری** را افزایش می دهد.
- زمانی که به رختخواب می روید، سرتان را بالاتر از بدنتان قرار دهید تا اسید به دهانتان بازنگردد.
- از پوشیدن لباس های تنگ که به شکمتان می چسبند، خودداری کنید.
- از خوردن غذاهای سرخ کردنی و پر ادویه خودداری کنید.
- اگر شرایط برای شما غیرقابل تحمل شد، با پزشکتان برای درمان مناسب مشورت کنید.



هفته بیست و پنجم بارداری

هفته بیست و پنجم بارداری نوید ورود شما به ماه هفتم بارداری و در واقع سه ماهه سوم بارداری را می‌دهد. خیلی تا پایان راه نمانده است، قدری دیگر صبوری کنید؛ زیرا به شما یک موهبت بزرگ به نام "مادر شدن" اعطا شده است.

جنین شما نیز به دور از تمام دغدغه‌ها، با سرعتی باورنکردنی به رشد خود ادامه می‌دهد. او کم‌کم آماده پذیرش تمام سختی‌های جهان ما می‌شود.

برای آگاهی از **وضعیت مادر و جنین در ماه هفتم بارداری** و به طور اختصاصی هفته بیست و پنجم بارداری، این مقاله را بخوانید.

تغییرات بدن مادر در هفته بیست و پنجم بارداری

با ورودتان به سه ماهه سوم بارداری، تغییرات فیزیکی و حرکتی شما مشهودتر از قبل خواهد شد. با این تغییرات حتی افراد غریبه هم برای حمل کیسه‌ها و هر بار حتی سبکی به کمک شما می‌شتابند. در هفته ۲۵ بارداری رحم شما تا بالای ناف رسیده است و تقریباً به اندازه یک توپ فوتبال به نظر می‌رسد. گرچه ضرباتی که کوچولوی شما به شکمتان می‌زند نیز دست کمی از ضربات توپ فوتبال ندارد!

یکی دیگر از تغییراتی که در این روزها مشاهده می‌کنید، پرپشت شدن موهایتان است. در دوران بارداری میزان ریزش مو کمتر خواهد شد.

علت عدم تعادل در هفته بیست و پنجم بارداری

در هفته ۲۵ بارداری با رشد بیشتر جنین و بزرگ شدن شکمتان، مرکز ثقل بدنتان بیش از پیش تغییر خواهد کرد. همین امر باعث می‌شود که حفظ تعادل برای شما سخت شود. گاهی ممکن است احساس کنید روی یک سطح بی‌ثبات ایستاده‌اید. دلایل بی‌تعادلی شما می‌توانند موارد زیر باشند:

- افزایش اندازه شکم
 - تغییر مرکز ثقل بدن
 - تغییراتی که در ستون فقراتتان به وجود آمده است.
 - سفت شدن عضلات
 - افزایش ترشح هورمون ریلکسین در طول بارداری که باعث شل شدن مفاصل می‌شود.
 - شما ممکن است به علت کاهش فشار خون، کم خونی، کاهش قند خون و تغییرات متابولیسم دچار سرگیجه یا از حال رفتگی شوید.
- با توجه به همه دلایلی که برای افتادن زنان باردار ذکر شد، می‌بایست مراقب عوامل خطر باشید. هیچ‌گاه افتادن شما به اندازه زمانی که باردار باشید، خطرناک نخواهد بود. در هفته بیست و پنجم بارداری خطر افتادن شما به اندازه خطری است که افراد ۶۵ ساله را تهدید می‌کند! جالب است نه؟

پیشگیری از افتادن در دوران بارداری

برای حرکت خود برنامه‌ریزی داشته باشید و بدانید این وضعیت قرار نیست دائمی باشد؛ شما به‌زودی می‌توانید همراه با نوزاد نازنینتان پیاده‌روی کنید. سعی کنید بهترین حالتی که تعادل شما در آن برقرار می‌شود را پیدا کنید.

اگر از گروه زنانی هستید که در دوران بارداری هم به ورزش ادامه می‌دهید:

- در هفته بیست و پنجم بارداری وقت آن رسیده که مراقب قدم‌هایی که برمی‌دارید باشید. همچنین سعی کنید که در حرکات ورزشی خود هیچ‌گاه به سراغ حرکات تعادلی نروید.

- هیچ‌گاه در دوران بارداری به سراغ حرکات جدیدتر و پیچیده‌تر ورزشی نروید. از حرکاتی استفاده کنید که با آن‌ها آشناترید و برایتان بی‌خطر باشند.
- در صورتی که تعادل خود را از دست بدهید ممکن است آسیب کشنده به جنین داخل شکمتان برسد. در صورت افتادن یا وارد شدن هر ضربه‌ای به شکمتان حتماً به پزشک مراجعه کنید و اصلاً نگران نباشید؛ زیرا در بسیاری از موارد جلوی بسیاری از این مشکلات قابل کنترل هستند. در کل از نکات زیر پیروی کنید:
- سعی کنید کارها را آهسته و بدون عجله انجام دهید.
- از انجام چند کار به طور هم‌زمان خودداری کنید.
- هنگام استفاده از پله‌ها از نرده‌ها استفاده کنید.
- کفش‌های تخت بپوشید.

مشکل خروپف در هفته بیست و پنجم بارداری

خروپف شاید خود شما را خیلی اذیت نکند؛ اما شریک زندگی شما چه گناهی کرده است که نمی‌تواند بخوابد؟! از دست او شاکی نشوید اگر می‌گویید که صدای خروپف شما نگذاشته تمام شب را بخوابد، او دروغ نمی‌گوید!

خروپف در دوران بارداری بسیار شایع است، حتی اگر قبلاً سابقه خروپف نداشته‌اید. **علت خروپف در هفته ۲۵ بارداری** و بعد از آن می‌تواند موارد زیر باشد:

- افزایش جریان خون به غشای مخاطی بینی شما باعث گرفتگی آن می‌شود.
- بالا رفتن وزن شما یا آپنه خواب ممکن است علت آن باشد.
- همچنین ممکن است به علت **دیابت بارداری** اتفاق بیفتد.



برای درمان خروپف بارداری چه کنیم؟

متأسفانه کار خاصی نمی‌توانید در این باره بکنید. این مشکل تقریباً تا زمان به دنیا آمدن فرزندتان ادامه می‌یابد. اگر به قدری بود که باعث آزارتان می‌شد می‌توانید از پزشکتان بخواهید تا مشکلات مرتبط با خروپف بارداری را بررسی کند. اما با اقدامات زیر هم می‌توانید این مشکل را تا حدودی تحت کنترل درآورید:

- هنگام خواب چند بالش اضافی زیر سرتان بگذارید تا سرتان بالاتر قرار بگیرد.
- مراقب اضافه‌وزن خود باشید.
- می‌توانید از دستگاه‌های کمک تنفسی مخصوص دوران بارداری استفاده کنید (قابل تهیه در اکثر داروخانه‌ها)
- برای باز شدن حفره بینی خود از بخار استفاده کنید.

با سیاتیک در هفته بیست و پنجم بارداری چه کنیم؟

سیاتیک وضعیتی است که به علت رشد رحم و تأثیری که بر روی پشت و ناحیه لگن شما می‌گذارد، اتفاق می‌افتد. گاهی هم اعصاب بخش پایین کمر و پاها به دلیل رشد سر جنین و فشاری که به استخوان‌های لگن می‌آورد، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این می‌تواند منجر به:

- بی‌حسی در پاها یا پشت
- درد شدید در کمر، پاها یا باسن

شما می‌توانید اقدامات زیر را برای **درمان سیاتیک بارداری** انجام دهید:

- تحرک خود را بیشتر کنید.
 - برای مدت طولانی در یک موقعیت ننشینید.
 - از کمپرس یخ یا آب گرم در ناحیه درد استفاده کنید.
 - نواحی درگیر را تحت فشار بیشتر قرار ندهید.
 - تا آنجا که ممکن است از خم شدن اجتناب کنید.
 - از بالش و تکیه‌گاه مناسب برای نشستن خود استفاده کنید.
 - می‌توانید از ماساژ نواحی کمک بگیرید.
 - اشیای سنگین را بلند نکنید.
- درد سیاتیک در دوران بارداری هرچقدر هم شدید باشد، بعد از زایمان برطرف خواهد شد. بنابراین نگران نباشید. (همچنین می‌توانید مقاله "**درمان عصب سیاتیک به همراه عکس**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.)

تغییرات بدن مادر در هفته بیست و پنجم بارداری در یک نگاه

شایع‌ترین تغییرات بدن مادر در هفته بیست و پنجم بارداری در زیر آمده است:

- افزایش سرعت رشد مو و ناخن
- یبوست (مقاله "**یبوست در دوران بارداری**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.)
- هموروئید یا بواسیر
- کمر درد
- تورم اندام‌ها
- سردرد
- مشکل در خواب
- ترک خوردن پوست
- افزایش سریع وزن
- بزرگ شدن سینه‌ها
- درد لگن
- افزایش تعریق
- زیاد شدن رؤیاها
- فراموشی
- سیاتیک
- خونریزی از لثه‌ها

اندازه جنین در هفته بیست و پنجم بارداری

کودک دلبند شما در هفته بیست و پنجم بارداری به اندازه یک گل‌کلم است. **طول بدن جنین در هفته ۲۵ بارداری** حدود ۳۴ سانتی‌متر و وزن جنین نیز حدود ۶۸۰ گرم می‌باشد.

مراقبت از مادر و جنین در هفته بیست و پنجم بارداری

برای **مراقبت از مادر و جنین در ماه هفتم بارداری** خصوصاً در هفته ۲۵ بارداری می‌توانید از نکات زیر پیروی کنید:

مقدار فراوانی آب بنوشید

- آب به جذب مواد مغذی ضروری به خون کمک می‌کند که نوزادان آن را از طریق جفت دریافت می‌کند.
- آب توکسین‌ها را از بدن شما دفع می‌کند و باعث می‌شود کودک در محیطی امن‌تر رشد کند.
- آب خطر ابتلا به UTI (عفونت ادراری) را کاهش می‌دهد.
- آب بدن‌تان را سرد و راحت نگه می‌دارد.
- با مصرف زیاد مایعات، می‌توانید خستگی شما را کاهش دهد.
- آب‌رسانی کامل بدن می‌تواند تورم را در پاهایتان کاهش دهد.
- آب‌رسانی به بدن خطر زایمان زودرس را کاهش می‌دهد.



نحوه خوابیدن خود را تغییر دهید

اگر شما هم جزء افرادی هستید که هنگام خواب به سقف خیره می‌شوند، باید الگوی خوابتان را تغییر دهید. خوابیدن بر روی پشت باعث می‌شود که وزن رحم بر روی ستون فقرات، عضلات پشت، روده و رگ‌های خونی افزایش یابد.

- این فشار باعث درد عضلات، پاها و پشت شما خواهد شد.
 - این می‌تواند به هموروئید یا بواسیر منجر شود.
 - این فشار مانع گردش خون می‌شود.
 - باعث کاهش فشار خون و در نهایت سرگیجه می‌شود.
 - این وضعیت می‌تواند باعث خروپف شود و منجر به مشکلی به نام **آپنه خواب** شود.
- بهتر است از **هفته بیست و پنجم بارداری** به پهلو بخوابید، خصوصاً پهلوی چپ. این وضعیت به نفع شما و جنین خواهد بود.



هفته بیست و ششم بارداری

هفته بیست و ششم بارداری نیز فرا رسید و شما یک قدم دیگر به پایان بارداری نزدیکتر شدید. چیزی نمانده تا دردها و ناراحتی‌های خود را با شنیدن صدای گریه نوزادتان فراموش کنید. به درد زایمان و داستان‌های ترسناکی که درباره حاملگی شنیده‌اید، فکر نکنید. به جای آن به کودک خود فکر کنید و اینکه چگونه می‌توانید او را با عشق بزرگ کنید.

در ادامه تغییرات بدن مادر و جنین در هفته بیست و ششم بارداری را خواهید خواند و با نکات مربوط به این هفته آشنا می‌شوید. (همچنین می‌توانید مقاله “**وضعیت مادر و جنین در ماه هفتم بارداری**” را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن مادر در هفته بیست و ششم بارداری

بهترین وضعیت خوابیدن در هفته بیست و ششم بارداری

در هفته بیست و ششم بارداری یافتن شرایط راحت برای خواب، مخصوصاً به دلیل این که شکمتان به اندازه توپ بسکتبال است، می‌تواند سخت باشد. نمی‌توانید روی شکمتان بخوابید، چون اذیت می‌شوید. به پشت خوابیدن نیز در طولانی‌مدت می‌تواند باعث ایجاد حالت تهوع شود؛ چون رحم به رگ خونی بزرگی که وناکاوا پشته نام دارد، فشار می‌آورد. بهترین حالت خواب در هفته بیست و ششم بارداری، به پهلو خوابیدن است.

به پهلو مخصوصاً سمت چپ دراز بکشید. چون اکثر رگ‌ها در سمت راست ستون فقرات متمرکز شده‌اند و به سمت چپ خوابیدن باعث می‌شود خون به راحتی به این رگ‌ها برسد. یک بالش لای پاهای خود و یکی دیگر زیر شکمتان قرار دهید. بعضی از خانم‌ها، استفاده از بالش‌های مخصوص حاملگی را مفید می‌دانند، هرچند در صورت استفاده از آن‌ها ممکن است جایی برای همسرتان باقی نمی‌ماند!

اگر بین خواب، بیدار شدید و دیدید که به پشت خوابیده‌اید، مشکلی نیست. دوباره به سمت چپ برگردید و بخوابید. به پشت خوابیدن می‌تواند علت بیدار شدن‌تان باشد. اگر جریان خون بدن شما به علت حالت خوابتان مختل شود، شما احساس ناراحتی می‌کنید و بدنتان چه شما بیدار باشید و چه خواب باشید، به صورت خودکار حالت خود را عوض می‌کند.

دردهای شکم در هفته بیست و ششم بارداری

دردهای براکستون هیکس (Braxton hicks) نشانه شروع زایمان نیستند، بلکه روشی برای بدن هستند که خود را برای زایمان آماده کند. این دردهای خفیف که مثل احساس فشار یا تنگ شدن رحم هستند، در نیمه دوم حاملگی شروع می‌شوند و در هفته بیست و ششم بارداری نیز دیده می‌شوند. این دردها به طور غیرمنظم و معمولاً به مدت سی ثانیه تا دو دقیقه اتفاق می‌افتند.

- دردهای براکستون هیکس در هر فرد و در هر حاملگی متفاوت است. بعضی خانم‌ها دفعات زیادی در روز این دردها را تجربه می‌کنند و بعضی دیگر اصلاً این دردها را ندارند. این دردها بعد از ورزش یا نزدیکی کردن اتفاق می‌افتند و رفته‌رفته بیشتر و شدیدتر می‌شوند.
- نباید این دردها را با دردهای اصلی زایمان اشتباه بگیرید. این دردها به صورت منظم اتفاق نمی‌افتند، در حالی که دردهای واقعی به طور منظم صورت می‌گیرند. اگر دردها منظم بودند (هر ده دقیقه یک‌بار یا در هر ساعت بیش از شش بار اتفاق بیفتند)، ممکن است وقت زایمان شما رسیده باشد. فوراً با پزشکتان تماس بگیرید.



خستگی زیاد در هفته بیست و ششم بارداری

بالا رفتن از پله‌ها احساس خستگی در شما ایجاد می‌کند که گویی کوهنوردی کرده‌اید. ممکن است به نفس‌نفس بیفتید و بعد از ورزش روزمره خود دچار تنگی نفس شوید، مشکلی نیست. در هفته بیست و ششم بارداری و کلاً در سه ماهه سوم بارداری کاملاً

طبیعی است که به راحتی با انجام فعالیت‌های راحتی که تا چند ماه قبل انجام می‌دادید، خسته شوید.

اکنون وزنتان بیشتر شده است و این باعث ایجاد خستگی در شما می‌شود و همچنین ممکن است در تخت‌خواب احساس ناراحتی کنید و شب‌ها به صورت مداوم برای رفتن به دستشویی بیدار شوید و خواب مفیدی نخواهید داشت.

- بهترین راه پاسخ به **خستگی در هفته بیست و ششم بارداری**، آرام حرکت کردن است. اگر احساس خستگی را نادیده بگیرید و خود را بیش از حد خسته کنید، اصلاً برای شما و نوزادتان خوب نیست. پاهایتان را دراز کرده و استراحت کنید. زودتر به تخت‌خواب بروید، از همسران بخواهید بیشتر مسئولیت‌های خانه را به عهده بگیرد. به بدن خود گوش دهید و نیازهایش را تأمین کنید.
- تشنگی، گشنگی و گرما می‌توانند احساس خستگی را تشدید کنند. آب بدن خود را متعادل نگه دارید. برای خود میان وعده در نظر بگیرید. در هوای ملایم و خنک ورزش کنید.
- در هفته بیست و ششم بارداری از غذاهایی استفاده کنید که پروتئین و کربوهیدرات دارند مثل پنیر و بیسکویت. کربوهیدرات به شما انرژی می‌دهد و پروتئین بعد از تمام شدن کربوهیدرات، انرژی شما را تأمین خواهد کرد.

علائم هفته بیست و ششم بارداری در یک نگاه

در اینجا فهرستی از نشانه‌های هفته ۲۶ بارداری آورده شده است:

- تورم اندام‌ها
- بی‌خوابی
- درد سیاتیک
- یبوست
- خستگی
- افزایش دردهای براکستون هیکس (*Braxton Hick*)

- تکرر ادرار
- سردرد
- استرس
- افزایش خطوط ناشی از کشش پوست
- خارش پوست
- افزایش شدید فشار خون

تغییرات بدن جنین در هفته بیست و ششم بارداری

در هفته‌های قبل وقتی نوزادتان لگد می‌زد، احساس خوبی داشتید؛ ولی در هفته بیست و ششم بارداری احساس می‌کنید که باید بگویید: "آخ". چون ضربات نوزاد قدرت بیشتری پیدا کرده است. در حقیقت حرکات او به قدری قوی است که همسرتان نیز به راحتی می‌تواند آن‌ها را احساس کند. حتی همسرتان اگر گوش خود را به شکمتان بچسباند، می‌تواند **صدای تپش قلب جنین** را بشنود. همچنین سر نوزادتان به طرف بالاست، چون رحم گلابی شکل شما در این حالت جای بیشتری برای پاهای نوزاد فراهم می‌کند.

در هفته بیست و ششم بارداری نوزادتان به ۲۵ درصد وزن مورد انتظار در هنگام تولد رسیده است و در چند ماه آینده به سرعت رشد خواهد کرد. ستون فقرات او قوی‌تر می‌شود و اگر همین حالا به دنیا بیاید هشتاد درصد شانس زنده ماندن دارد. او قادر به دم و بازدم و حتی گریه کردن است. موی کرکی لانوگو (*lanugo*) که دور بدن نوزاد را گرفته بود، به سرعت ناپدید می‌شود و احتمالاً تا آخر ماه **هفتم بارداری** به جز نقاطی مثل پشت و شانه‌ها، کاملاً از بین برود. چشم‌های نوزادتان بیشتر حساس می‌شود. اگر یک چراغ در نزدیکی شکمتان روشن کنید، او کاملاً متوجه آن می‌شود.

Week 26



اندازه بدن جنین در هفته بیست و ششم بارداری

نوزاد شما در **هفته ۲۶ بارداری** حدود ۳۵/۶ سانتی متر قد دارد. وزن نوزاد در این هفته به حدود ۷۶۰ کیلوگرم خواهد رسید. برای مقایسه، می توان گفت که او به اندازه یک کدو سبز یا زردآلو رشد کرده است.

بازی اسم گذاری

انتخاب اسم برای نوزادان یکی از جالب ترین، جذاب ترین و پراسترس ترین قسمت های حاملگی است که می توانید در **هفته بیست و ششم بارداری** آن را انجام دهید. در اینجا به بعضی نکات اشاره می کنیم که احتمالاً به دردتان می خورد.

- با همسران درباره انتظارات او از نام نوزاد صحبت کنید. آیا اسمی در خانواده هست که آن را ترجیح دهد؟ آیا سنت های مذهبی دارد که بخواهد به آن ها احترام بگذارد؟ عقاید خود را بیان کنید.
- قبل از اینکه درباره اسم خاصی بحث کنید، درباره گروه اسمی که می خواهید بگذارید، صحبت کنید: اسم های سنتی؟ اسم هایی که با حروف خاصی شروع می شوند؟
- از کتاب ها و سایت هایی کمک بگیرید که هزاران اسم همراه با معنای آن ها را در برگرفته اند.
- خود را برای عدم تفاهم احتمالی درباره انتخاب اسم آماده کنید. ممکن است شما بخواهید اسم مورد علاقه خود را از یک کتاب انتخاب کنید؛ ولی همسران لیستی از اسم های دوستان دوران دبیرستانش تهیه کند. اگر هر کدام از طرفین به روش دیگری احترام گذاشته و گوش کند بالاخره به تفاهم خواهند رسید.
- دید خود را باز کنید. وقتی همسران اسمی را پیشنهاد می دهد که دوست ندارید، فوراً نه نگویید. ممکن است به مرور از این اسم خوشتان بیاید.
- آیا دوست دارید اسم هایی را که در نظر دارید با اطرافیان در میان بگذارید؟ یا دوست دارید آن را مخفی نگه دارید یا دوست پیشنهاد های دیگران را نیز بدانید؟ در این صورت خود را آماده کنید چرا که ممکن است اطرافیان نسبت به اسم منتخب شما نظرهایی بدهند مثل من از این اسم متنفرم.

نکاتی که باید بدانید

در هفته بیست و ششم بارداری و کلاً در **دوران بارداری**، نمی توانید مشروبات الکلی و سیگار استفاده کنید، احساس خستگی می کنید و نمی توانید تا دیروقت بیرون باشید. احساس می کنید به سختی حرف های دیگران را می شنوید، چون روی نوزادان تمرکز کرده اید. حاملگی مطمئناً در زندگی اجتماعی شما اختلالاتی ایجاد می کند که کاملاً طبیعی است. سپری کردن زمان با دوستان و خانواده هنوز هم مهم است. شما اکنون به حمایت آن ها نیاز دارید و حتی بعد از تولد نوزادان بیشتر از اکنون هم نیاز خواهید داشت.

اگر رفتن به رستوران و مکان های شلوغ را دوست ندارید، می توانید دوستان خود را در سینما و یا پیاده روی ببینید. اگر بعد از ساعت نه شب احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید با دوستان و خانواده تان بعد از ظهر و عصرها قرار ملاقات بگذارید و اگر به جز نوزادان نمی توانید به چیز دیگری بیندیشید با کسانی باشید که تازه مادر شده اند و یا قرار است مادر شوند؛ و یا خودتان را مجبور

کنید تا درباره موضوعات دیگری صحبت کنید. گاهی دور بودن از حاملگی و تمرکز روی موضوعات دیگر لازم است.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه هفتم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

رژیم غذایی مادر در هفته بیست و ششم بارداری

در هفته بیست و ششم بارداری مانند دیگر اوقات به تغذیه خود اهمیت بیشتری بدهید. خیلی از افراد با این تصور بزرگ شده‌اند که تمام چربی‌ها بد هستند. ممکن است فکر کنید برای کنترل وزن‌تان باید تمام چربی‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید. این روش مناسبی نیست، چون چربی یکی از مواد ضروری و حیاتی برای شما و نوزادتان است. چربی انرژی و ویتامین‌هایی مثل E، D، A و K را برای بدن تأمین می‌کند.



شما می‌توانید چربی‌های خوب را مصرف کنید. چربی‌های اشباع نشده چربی‌های خوبی هستند چون میزان کلسترول خون را به میزان مفیدی زیاد می‌کنند. این چربی‌ها در روغن سبزیجات، آووکادو، آجیل، زیتون و دیگر غذاهای گیاهی یافت می‌شوند. در عوض از مصرف چربی‌های جامد و چربی‌های هیدروژنه خودداری کنید.

متخصصان رژیم غذایی به زنان باردار توصیه می‌کنند که از انواع میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنند. میوه‌ها و سبزیجات رنگی سرشار از مواد موردنیاز و مغذی هستند. این‌ها ویتامین، آنتی اکسیدان و دیگر مواد شیمیایی مورد نیاز را تأمین می‌کنند که با سرطان مبارزه کرده، سیستم ایمنی را قوی نموده و سلامت قلب را تضمین می‌کنند.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**خوردنی‌های مجاز و غیر مجاز در ماه هفتم بارداری**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

آیا می‌توانم در سه ماهه سوم بارداری ورزش کنم؟

در هفته بیست و ششم بارداری و کلاً سه ماهه سوم بارداری از انجام ورزش‌های شدید خودداری کنید. می‌توانید حرکات ورزشی ملایم را ادامه دهید مگر اینکه علائم زیر را مشاهده کنید:

- خونریزی یا نشت مایع از واژن
- تنگی نفس حتی هنگام استراحت
- دوبینی
- درد قفسه سینه
- ضعف عضلات و ماهیچه‌ها
- درد یا تورم پا
- کاهش حرکت جنین

چرا گاهی در خواب به همسرم لگد می‌زنم؟

ممکن است در هفته بیست و ششم بارداری و کلاً در سه ماهه سوم بارداری گاهی در خواب به همسرتان لگد بزنید. این حرکات مسلماً ناشی از دشمنی شما نیستند! شما ممکن است دچار سندروم پای بی‌قرار (RLS) باشید؛ یعنی شرایطی که باعث واکنش فیزیکی و حرکت در پای شما می‌شود. حاملگی باعث RLS نمی‌شود ولی تغییرات هورمونی بارداری می‌تواند آن را تشدید کند. گاهی RLS نشانه کم خونی ناشی از کمبود آهن یا دیابت می‌باشد و می‌تواند در اثر استرس تشدید شود.

بعضی افراد از داشتن RLS در خود آگاه‌اند؛ چون احساس می‌کنند که باید پاهایشان را حرکت دهند، مخصوصاً اواخر روز و زمانی که دراز کشیده‌اند. این افراد احساس گرفتگی در پای خود دارند که فقط با حرکت پاهایشان رفع می‌شود. گاهی این احساس به صورت سوزش، جیرجیر کردن و درد می‌باشد. بعضی از افراد هیچ کدام از این احساس‌ها را ندارند و فقط و فقط از همسرشان می‌شنوند که در خواب لگد می‌زنند.

اگر RLS دارید ممکن است در طول روز احساس خستگی کنید که ناشی از لگدها و تحرک‌هایی است که در طول شب داشته‌اید.



برای درمان سندروم پای بی قرار در حاملگی چه کنیم؟

در طول حاملگی نمی‌توان کار خاصی برای سندروم پای بی قرار انجام داد؛ چون داروهای درمان آن برای خانم‌های حامله توصیه نمی‌شود. در عوض می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- استراحت
 - پیاده‌روی قبل از خوابیدن
 - کاهش استرس
- همچنین می‌توانید با پزشک خود درباره درمان‌های جایگزین مثل **ویتامین E** مشورت کنید. خبر خوب این است که بعد از تولد نوزادتان احتمالاً این لگدها متوقف می‌شوند.



هفته بیست و هفتم بارداری

هفته بیست و هفتم بارداری هم فرا رسید و تغییرات بدن شما و جنین داخل شکمتان به سرعت در حال پیش روی است. یکی از تغییرات شگفت‌انگیز هفته ۲۷ بارداری این است که نوزادتان پلک‌هایش را باز می‌کند و چشمان نازنینش را همچون مرواریدی در صدف نمایان می‌کند.

تغییرات حاملگی در روحیات شما نیز همانند جسمتان ادامه پیدا می‌کند و باعث می‌شود که شما قبل از اینکه مادر شوید، کاملاً احساس مادر بودن را تجربه کنید. اینجاست که یاد جمله‌ای زیبا می‌افتیم که می‌گوید: کودکان هدیه‌ای است که نه ماه درون شکمتان، سه سال در آغوش‌تان و یک عمر داخل قلبتان از او نگه‌داری می‌کنید.

برای آشنایی با تغییرات بدن مادر و جنین در هفته بیست و هفتم بارداری و توصیه‌های ضروری این هفته این مقاله را بخوانید. همچنین مقاله "**در ماه هفتم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" که در وب سایت دکتر سوشا منتشر شده است نیز، اطلاعات سودمندی خواهید یافت.

تغییرات بدن نوزاد در هفته بیست و هفتم بارداری

در هفته بیست و هفتم بارداری :

- چربی در زیر پوست نوزادان بیشتر می‌شود؛ زیرا نوزادان بعد از تولد برای تأمین انرژی و محافظت در برابر سرما به این چربی نیاز دارد.
- نوزادان به سمت پایین تغییر جهت می‌دهد.
- جنین در هفته ۲۷ بارداری صورتی‌رنگ می‌شود چون رگ‌های خونی بسیار نزدیک به سطح هستند.
- در آخر این هفته احتمالاً وزن نوزاد به بیش از ۹۰۰ گرم برسد.
- جفت نیز تقریباً به صورت کامل شکل گرفته است.
- نوزادان به قدری لگد می‌زند که اگر لحظه‌ای آرام شود نگران می‌شوید نگران نباشید مقدار لگدهای نوزادان بیشتر به شخصیت او مربوط می‌شود تا سلامتی‌اش. اگر می‌خواهید خیالتان راحت شود می‌توانید مقدار لگدهای او را بشمارید. برای این کار:
- روی سمت چپ خود دراز بکشید. معمولاً بعد از خوردن غذا و اوایل عصر زمان مناسبی است و ببینید چه مدت زمان لازم است تا ۱۰ ضربه بزند. این کار را به مدت یک هفته هر روز انجام دهید. سپس می‌توانید تعداد میانگین **لگدهای جنین** را به دست آورید و از این طریق کمتر و بیشتر شدن حرکات او را رصد کنید.

همچنین به یاد داشته باشید که حرکات نوزاد به طور طبیعی در نهمین ماه حاملگی تغییر می‌کنند و اتاق او کوچک‌تر و تنگ‌تر می‌شود؛ بنابراین این تغییرات در نوع حرکت نوزاد نباید نگران‌تان کند.

درد استخوان لگن مادر در هفته بیست و هفتم بارداری

در هفته بیست و هفتم بارداری و کلاً **اواخر حاملگی** ممکن است احساس درد در ناحیه زیر شکم و بالای استخوان پوبیک داشته باشید. ممکن است جدایی استخوان لگن داشته باشید؛ اگرچه این روی سلامتی نوزادان تأثیری نمی‌گذارد ولی بسیار دردناک است.

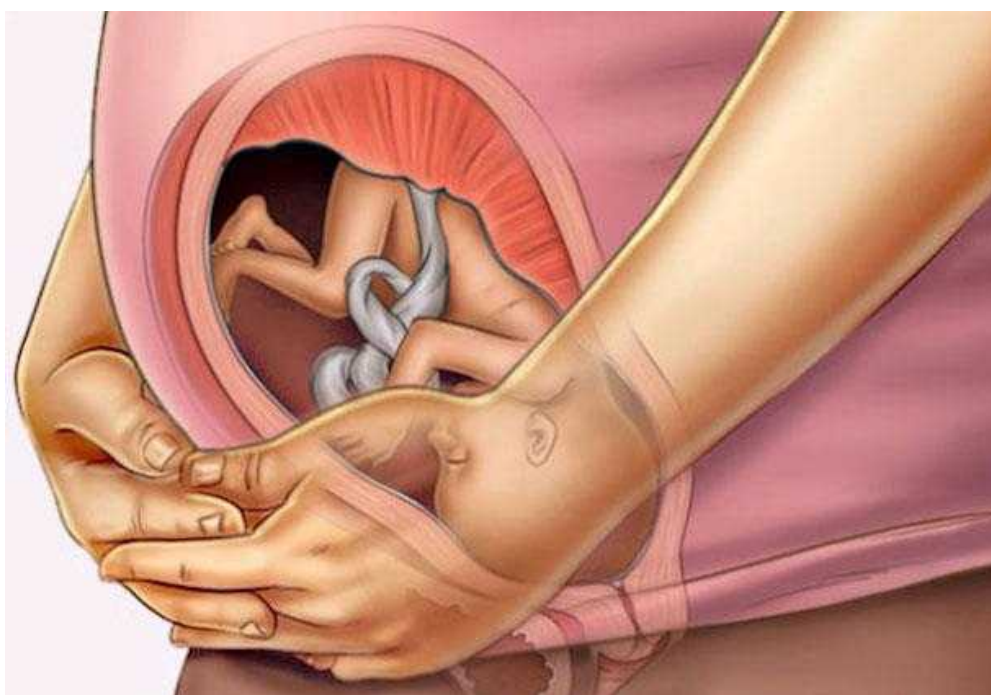
لگن شما استخوانی است که قسمت پایینی شکمتان را احاطه کرده است و تا قسمت جلو ادامه دارد. فضای خالی بین این دو پل در جلوی لگن توسط یک غضروف انعطاف‌پذیر به نام PS متصل شده است. PS مثل یک طناب کشیده شده است؛ بنابراین لگن می‌تواند حرکت کرده و پهن شود تا برای نوزاد فضای بیشتری ایجاد کنند. در موارد نادری PS بیش از حد گسترده و پهن می‌شود و از لگن جدا می‌شود که باعث ایجاد درد می‌شود. خانم‌هایی که PS شان جدا شده است اغلب مشکل راه رفتن و مخصوصاً بالا رفتن از پله‌ها را دارند.

برای پیشگیری از **دردهای لگنی دوران بارداری**، استراحت کنید. لگن خود را گرم نگه دارید و از کمربندهای حاملگی استفاده کنید. اگر دردتان شدید باشد پزشکتان شما را به یک فیزیوتراپیست معرفی خواهد کرد. بهتر است صبور باشید. طی چند هفته بعد از تولد نوزادان وقتی PS به حالت اولیه قبل از حاملگی بازگشت، درد شما هم از بین می‌رود.

تغییرات بدن مادر در هفته بیست و هفتم بارداری

در هفته بیست و هفتم بارداری نیز **احتباس آب در بدن** شما را آزار خواهد داد. شما همچنین ممکن است علائم زیر را در این هفته مشاهده کنید:

- درد لگن و کمر
 - شما به طور کلی فراموش می‌کنید که یک زمانی پادرد نداشته‌اید! زیرا پادرد جزئی جدانشدنی از دوران بارداری خواهد شد.
 - تنگی نفس
 - درد قفسه سینه
 - اختلالات خواب
 - سوزش سر دل
 - هموروئید یا **بواسیر** در بسیاری از مادران
 - گرفتگی عضلات بخش‌های مختلف خصوصاً اندام‌های انتهایی
- شما در این هفته در معرض زایمان زودرس قرار دارید که می‌بایست با علائم آن آشنا شوید. به همین منظور پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**همه چیز در خصوص زایمان در هفته ۳۰ بارداری و قبل از آن**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید و نسبت به علائم خود کاملاً هشیار باشید.



اندازه جنین در هفته بیست و هفتم بارداری

در **هفته ۲۷ بارداری** نوزاد شما حدود ۸۷۵ گرم وزن دارد و طول بدن او در این هفته حدود ۳۶/۶ سانتی‌متر می‌باشد. اگر بخواهیم **اندازه جنین در هفته بیست و هفتم بارداری** را به یک میوه تشبیه کنیم، او تقریباً به اندازه سر یک گل کلم می‌باشد.

در هفته ۲۷ بارداری سعی کنید از تصادفات دوری کنید

اکنون که نوزادتان درون شما است، بهترین راه برای **مراقبت از جنین** این است که از خودتان مراقبت کنید. در دوران بارداری سعی کنید از تصادفات دوری کنید که احتمال وقوع آن در هفته بیست و هفتم بارداری و بعد از آن بسیار زیاد است. تصادفات پنجمین دلیل مرگ بر آمریکا هستند با رعایت توصیه‌های زیر احتمال وقوع تصادفات را کاهش دهید:

- با احتیاط رانندگی کنید
 - همیشه کمربند خود را ببندید
 - مواظب اطراف خود باشید
 - عابر پیاده باهوشی باشید
- میزان خطرات احتمالی در خانه را کاهش دهید:
- در خانه خود ضد حریق نصب کنید.
 - مواظب نردبان‌های شل و فرش‌ها و قالیچه‌هایی که ممکن است رویشان سر بخورید باشید و در حمام یا زیر دوش حصیری پهن کنید که از سر خوردن شما جلوگیری کنند.
 - تلفن اورژانس را به یاد داشته باشید تا در مواقع ضروری با آن تماس بگیرید.
 - غذاهای سالم بخورید تا از بروز بیماری‌ها پیشگیری کنید.
 - به طور مرتب دست‌های خود را مرتب بشویید تا میکروب‌ها پخش نشوند.
- همچنین پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه هفتم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را بخوانید.

توصیه‌های هفته بیست و هفتم بارداری

با ورود به هفته بیست و هفتم بارداری بیش از نیمی از دوران بارداری را طی کرده‌اید؛ ولی ممکن است احساسی داشته باشید که گویی از همان اول حامله بوده‌اید و تا آخر عمر هم حامله می‌مانید. احساس خستگی و **اضطراب** در اواسط دوران بارداری کاملاً طبیعی است. نمی‌توانید کاری برای رفع این احساس بکنید؛ ولی با کمک روش‌های زیر می‌توانید تا حدودی آن‌ها را کمرنگ کنید:

پیاده‌روی کنید

پیاده‌روی گردش خون شما را بیشتر می‌کند و باعث احساس بهتری در شما می‌شود و از این طریق به بدن شما نیرو می‌بخشد می‌توانید. همراه یک دوست یا همسایه‌تان به پیاده‌روی بروید و به او بگویید درباره حاملگی صحبت نکنند.

اگر از مسیرهای پیاده‌روی تکراری خسته شده‌اید با ماشین به محیط جدیدی بروید، ماشینتان را پارک کنید و از همان‌جا شروع به پیاده‌روی کنید.



برای خود سرگرمی ایجاد کنید

فیلم نگاه کنید، روی سرگرمی مورد علاقه‌تان تمرکز کنید، روز خود را با یک دوست خوب سپری کنید. می‌توانید در یک فعالیت اجتماعی شرکت کنید.

کتاب‌هایی غیر از موضوعات حاملگی بخوانید

همان‌قدر که خواند کتاب‌های آموزشی در زمینه حاملگی مهم است، خواندن کتاب‌های دیگر هم می‌تواند کمک خوبی برای روحیه‌تان باشد. رمان‌های پر فروش و یا کتاب‌هایی با موضوعات جذاب را انتخاب کنید و شروع به خواندن کنید. در تلویزیون هم برنامه‌های مربوط به حاملگی را نگاه نکنید. در کلاس‌هایی ثبت نام کنید که به حاملگی مربوط نیستند. به کلاس‌های رقص، نقاشی، عکاسی، کامپیوتر و هر چه که دوست دارید بروید. این کلاس‌ها تقریباً همه جا در سطح شهر ارائه می‌شود. آخر هفته‌ها بیرون بروید. استفاده از هوای آزاد و سپری کردن زمان خود در خارج از شهر می‌تواند تأثیر خوبی در روحیه شما و همسرتان داشته باشد.

در دوران بارداری همسرتان را فراموش نکنید

شخصیت شما در دوران حاملگی تغییر می‌کند؛ مخصوصاً اگر این اولین حاملگی شما باشد. تغییرات دوران بارداری به اندازه‌ای بزرگ است که ممکن است همسرتان را نیز فراموش کنید. رابطه شما با یکدیگر هم در دوران حاملگی تغییر می‌کند. چون از یک جفت بودن به یک خانواده تبدیل می‌شوید یا در صورتی که بچه‌های دیگری دارید به خانواده بزرگ‌تری تبدیل می‌شوید.

اگرچه این مسئله در مورد همه زوج‌ها صدق نمی‌کند، ولی خانم‌ها بیشتر قبل از اتفاق افتادن تغییرات زندگی به آن فکر می‌کنند و مردها بیشتر بعد از اتفاق افتادن مسئله‌ای به آن واکنش نشان می‌دهند. ممکن است شما و همسرتان درباره اتفاق بزرگ پدر و مادر شدن واکنش‌های متفاوتی داشته باشید.

مهم است که افکار خود را با یکدیگر در میان بگذارید. با همسرتان درباره‌ی انتظارات و طرح‌های خود از پدر و مادر شدن صحبت کنید. اجازه دهید همسرتان افکار و احساسات شما را بداند و همچنین از او بخواهید افکار و احساسات خود را بازگو کند. یکی از ترس‌های او ممکن است این باشد که بعد از مادر شدن شما مجبور خواهد بود شما را با نوزادتان تقسیم کند. بهتر است رک باشید و با صبر و حوصله درباره این مسائل قبل از به دنیا آمدن نوزادتان صحبت کنید. چون بعد از زایمان زندگی‌تان به شدت پرمشغله خواهد شد و پیدا کردن زمان برای نشستن و صحبت کردن آسان نخواهد بود.

در هفته بیست و هفتم بارداری خود را هیدراته نگه دارید

نوشیدن مایعات زیاد در این مرحله از حاملگی بیش از هر زمانی مهم است. هیدراته بودن کمک می‌کند تا مشکلاتی مثل ادرار کردن سردرد، یبوست و سرگیجه برایتان پیش نیاید. اگر در زمان بارداری و زایمان آب بدن‌تان به خوبی تأمین باشد استقامت و نیروی بیشتری خواهید داشت. همچنین به یاد داشته باشید که بدن نوزادان هم به آب نیاز دارد و اگر شما هیدراته باشید، نوزادان هم آب کافی دریافت خواهد کرد.

- ۸ لیوان آب در روز آب بدن شما را تأمین می‌کند. اگر ورزش می‌کنید یا هوا گرم است و عرق می‌کنید چند لیوان بیشتر آب بخورید. اگر به مقدار کافی آب بخورید ادرار شما تمیزتر و بی‌رنگ‌تر می‌شود در غیر اینصورت رنگ ادرارتان زرد خواهد بود.
- آب بهترین راه برای هیدراته شدن است؛ ولی مایعات دیگر مثل شیر، آب‌میوه و چای یا قهوه بدون کافئین نیز در طول روز می‌توانند نیاز مایعات شما را تأمین کنند. خیلی از میوه‌ها و سبزیجات نیز آب دارند برای مثال ۹۴ درصد وزنه گوجه‌فرنگی و ۸۵ درصد وزن سیب آب است.
- همچنین پیشنهاد می‌کنیم مقاله " **خوردنی‌های مجاز و غیر مجاز در ماه هفتم بارداری** " را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

۱۰ جانشین آب برای دوران بارداری

از آب نوشیدن خسته شده‌اید؟ در هفته بیست و هفتم بارداری خیلی از زنان باردار از نوشیدن آب دل‌زده می‌شوند. پس بلند شوید و طعم‌های مورد علاقه خود را با مواد زیر درست کنید:

- شربت آب‌لیمو و یا آب زغال‌اخته
- چای سرد بدون کافئین همراه با یک تکه لیموی تازه و برگ‌های نعنا
- آب‌پرتقال همراه با یخ
- آب‌میوه‌های استوایی با یخ
- یخ‌های طعم دار و ۱۰۰ درصد طبیعی
- آب‌های طعم دار
- ترکیب قهوه بدون کافئین همراه با شیر کم‌چرب و یخ
- شکلات داغ با شیر بدون چربی، یک قاشق غذاخوری شکر و یک قاشق چای‌خوری پودر شکلات (شکلات ۱۰۰ درصد طبیعی)
- چای میوه (از چای بدون کافئین و یخ‌های طعم دار پرتقالی، توت‌فرنگی و تمشک استفاده کنید).





هفته بیست و هشتم بارداری

ورود شما را به **هفته بیست و هشتم بارداری** که آخرین هفته از ماه هفتم بارداری تان است، تبریک می‌گوییم. این هفته شاهد تغییرات فراوانی در بدن خود و جنینتان خواهید بود. شما می‌بایست نسبت به این تغییرات آگاه باشید تا اقدامات بهتری در جهت سلامت خود و جنینتان بردارید. از شما دعوت می‌کنیم تا ادامه مقاله را بخوانید.

همچنین می‌توانید مقاله "**در ماه هفتم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات جنین در هفته بیست و هشتم بارداری

تغییرات جنین در هفته بیست و هشتم بارداری نیز ادامه خواهد یافت. اکنون نوزادان می‌توانند با اراده خود چشمانش را باز و بسته کند و در صورت تمایل انگشت شستش را بمکد. اگر نوزادان پسر باشد، بیضه‌هایش به زودی به کیسه بیضه‌ها می‌رسد و در آنجا قرار می‌گیرد.

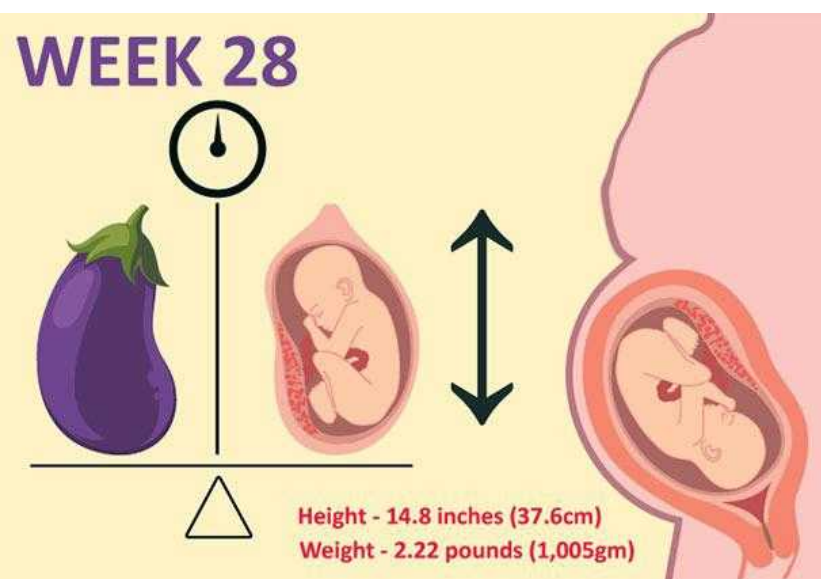
در **هفته ۲۸ بارداری** مغز نوزادان به سرعت شکل می‌یابد. تصویر سونوگرافی در هفته بیست و هشتم سر نوزاد را نسبت به بدنش بزرگ‌تر نشان می‌دهد. هنگام تولد، مغز نوزاد دوازده درصد وزن او را تشکیل می‌دهد. نوزاد شما اکنون تمام دوازده میلیون سلول مغزی را که هنگام تولد نیاز دارد، دارا می‌باشد. با این حال، او هنوز در حال برقراری ارتباط بین آن‌هاست تا بتواند کنترل همه‌چیز را از قدم‌هایش تا صحبت کردن به دست آورد.

در سال اول زندگی، مغز نوزادان بیش از هر پستاندار دیگری رشد می‌کند که این سرعت، کالری زیادی می‌سوزاند؛ بنابراین نوزاد شما به رژیم غذایی نیاز دارد که پنجاه درصد چربی مورد نیاز برای رشدش تأمین شود. خوشبختانه شیر مادر و غذاهای نوزاد هر دو این تعادل را ایجاد می‌کنند. این خوب است که روند تشکیل مغز بعد از تولد نوزاد انجام می‌شود. در غیر این صورت سر نوزادان آن قدر بزرگ‌تر می‌شود که از دهانه رحم رد نمی‌شود.

جریان خون جفت بیشتر می‌شود تا به رشد سریع نوزادان در **سه ماهه سوم بارداری** کمک کند و همچنین خود جفت نیز بزرگ می‌شود. برای مثال وزن جفت در طول هفته بیستم بارداری تقریباً ۱۷۰ گرم است، ولی اکنون ۴۲۰ گرم وزن دارد.

اندازه جنین در هفته بیست و هشتم بارداری

در این هفته جنین شما به اندازه یک بادمجان است. قد نوزاد در هفته ۲۸ بارداری حدود ۳۷/۶ سانتی و متر و وزن او حدود ۱۰۰۵ گرم می‌باشد.



میزان مایع آمنیوتیک در هفته بیست و هشتم بارداری

اگر نوزادان دچار مشکلات و ناهنجاری‌هایی مثل **انسداد معده‌ای - روده‌ای** باشد، گاهی میزان مایع آمنیوتیک زیاد می‌شود. این مسئله نادر است و در هر پانصد یا هزار نوزاد، در یک مورد دیده می‌شود. در بعضی موارد هم نوزاد طبیعی است، ولی میزان مایع آمنیوتیک بیش از حد انتظار است. اگرچه

بیشتر خانمهایی که حتی میزان مایع آمنیوتیک شان زیاد است، نوزاد سالم به دنیا می‌آورند، ولی اگر میزان مایع بالا باشد، پزشک تمام احتمالات را با شما در میان خواهد گذاشت. در خیلی موارد مایع آمنیوتیک نوزاد چاق بیشتر از نوزاد کوچک‌تر است.

اگر میزان مایع آمنیوتیک شما بسیار کم باشد می‌تواند علامت وجود مشکل در جفت یا سوراخی در دیواره آمنیوتیک باشد. اگر نوزادتان مایع آمنیوتیک کافی نداشته باشد، خطر نشستن نوزاد روی بند ناف یا نبود فضای کافی برای حرکت وجود دارد. این حالت موجب زایمان زودرس، مشکلات کلیوی و یا مشکل در پا می‌شود. این شرایط نیز نادر است و در کمتر از ۵ درصد خانمها دیده می‌شود. در صورتی که شکمتان کوچک‌تر از حد انتظار باشد و یا ترشح مایع آمنیوتیک داشته باشید، یعنی در خطر هستید. در این صورت پزشک شما را مرتب و از نزدیک کنترل خواهد کرد و از شما خواهد خواست که آب زیادتری بنوشید.

معاینات سه ماهه سوم بارداری و هفته بیست و هشتم بارداری

در طول سه ماهه سوم حاملگی باید آزمایشات زیر را انجام دهید:

آزمایش گلوکز یا قند خون

گاهی بین هفته‌های ۲۴ و ۲۸ بارداری، پزشک آزمایشی از شما به عمل می‌آورد تا ببیند که آیا قند را درست مصرف می‌کنید یا نه. شما یک مایع شیرین می‌نوشید و بعد از یک ساعت آزمایش خون می‌دهید. نیازی به ناشتا بودن قبل از آزمایش نیست ولی قبل از انجام آزمایش نان شیرین نخورید. اگر میزان قند خونتان بالا بود، پزشک آزمایش خون دیگری برای بررسی دیابت دوران حاملگی به عمل خواهد آورد.

دیابت حاملگی

در ۳-۵ درصد از خانمها دیده می‌شود. اگر خانمی که دیابت دوران حاملگی دارد درمان نشود، جنین او قند خون زیادی دریافت می‌کند و ممکن است رشد زیادی کرده و بزرگ شود. نوزادان بزرگ را به سختی می‌توان زایمان کرد و معمولاً به سزارین نیاز دارند. نوزادانی که مادرانشان دیابت کنترل نشده دارند احتمالاً مشکلات تنفسی، قند خون پایین و زردی در هفته‌های اول خواهند داشت. دیابت دوران حاملگی همچنین احتمال **فشار خون بالا** را در خانمهای باردار افزایش می‌دهد.



این آزمایش خون کمبود آهن در خون شما را بررسی می‌کند.

یک خانم باردار ممکن است بدون اینکه خودش بداند **سیفلیس** داشته باشد و ناخودآگاه عفونت را به نوزادش منتقل کند. اگر آزمایش باکتری مثبت بود، می‌تواند با آنتی بیوتیک درمان شود و نوزادش نیز می‌تواند بعد از متولد شدن برای مدت کوتاهی با **آنتی بیوتیک** درمان شود. بدون درمان، بعضی از نوزادانی که درون رحم دچار عفونت شده‌اند، چند روز بعد از متولد شدن می‌میرند و تعدادی که جان سالم به در می‌برند در معرض خطر بالای کوری، صدمات مغزی، ناشنوایی و مشکلات استخوان، پوست و دندان هستند.

Rh عامل

در اوایل حاملگی عامل Rh خون شما بررسی شده بود. عامل Rh خون شما بررسی شده بود. ولی تعداد کمی از خانم‌ها این پروتئین را ندارند و Rh آن‌ها منفی است. خیلی از پزشکان آزمایش Rh را بین هفته‌های ۲۶-۲۸ بارداری تکرار می‌کنند، مخصوصاً اگر در اوایل بارداری Rh شما منفی و Rh پدر نوزاد مثبت باشد. در

این موارد ممکن است خون نوزادان Rh مثبت باشد و در دوران بارداری بدن شما آنتی بادی تولید کند. این آنتی بادی ها می‌توانند بارداری‌های بعدی شما را به خطر بیندازند.

اگر Rh شما منفی باشد، در هفته‌های ۲۶-۲۸ بارداری آمپول رگام به شما تزریق خواهد شد. این آمپول با آنتی بادی ها مبارزه می‌کند.

اگر شما Rh منفی باشید و نوزادان Rh مثبت باشد، ۷۲ ساعت بعد از زایمان برای جلوگیری از واکنش ایمنی در برابر خون Rh مثبت برایتان آمپول رگام تزریق می‌شود. اگر Rh خون نوزادان منفی باشد به تزریق این آمپول نیازی نخواهد بود.

افزایش سوزش معده مادر در هفته بیست و هشتم بارداری

در طول سه ماهه سوم حاملگی سوء هاضمه ممکن است شدیدتر شود. بعضی از خانم‌ها در طول حاملگی خود این سوء هاضمه را دارند. ولی عده‌ای آن را در سه ماهه سوم حاملگی‌شان تجربه می‌کنند. خوش‌شانس‌ترین آن عده‌ای هستند که هیچ وقت سوء هاضمه ندارند. درمان‌های آنتی اسیدی برای سوء هاضمه‌های خفیف هستند ولی سوء هاضمه‌های شدیدتر که باعث بیداری نیمه‌شب می‌شوند به داروهای قوی‌تری نیاز دارند.

دو نوع دار وجود دارد که می‌توانند تولید اسید و صدمه به معده و مری را کاهش دهند. بلوک کننده ها و دسته دیگر مهارکننده‌های اسیدی. بعضی از آن‌ها را بدون نسخه می‌توان تهیه کرد ولی بهتر است قبل از مصرف آن‌ها، با پزشک خود مشورت کنید.

استراحت مطلق در دوران بارداری

اگر در دوران بارداری مشکلات خاصی داشته باشید، ممکن است پزشکتان به شما پیشنهاد کند که فعالیت‌های خود را کم کنید و یا قسمتی از روز و یا تمام روز خود را در تخت‌خواب بگذرانید. به این کار بستری در تخت‌خواب یا استراحت مطلق می‌گویند. پزشک بستری در تخت‌خواب را در شرایطی توصیه می‌کند که مادر یا نوزاد و یا هر دوی آن‌ها در خطر باشند. خیلی سخت است که چند هفته یا چند ماه زندگی خود را متوقف سازید، ولی اگر در نظر داشته باشید که این کار دارای هدفی مهم، یعنی زایمان نوزادی سالم است، قابل تحمل می‌شود.

بستری شدن در تخت‌خواب با پیچیدگی و مشکلاتی مثل جفت سر راهی (زمانی که جفت خیلی پایین است و دهانه رحم را می‌پوشاند)، پره اکلامپسی (فشار خون بالا) و یا جدایی جفت (جدایی جفت از دیواره رحم) رابطه مستقیم دارد. گاهی نیز برای جلوگیری از زایمان زودرس و



محدودیت رشد داخل رحمی (TUGR) توصیه می‌شود، اگرچه منبع علمی برای مناسب بودن این روش در درمان وجود ندارد.

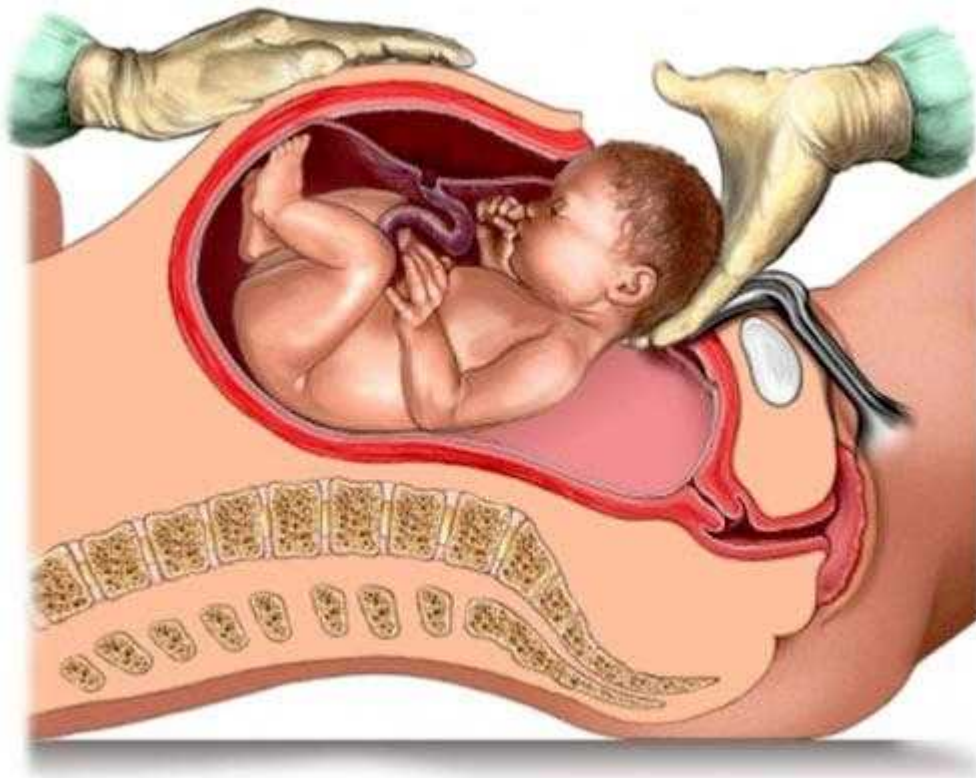
همچنین پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**ورزش‌های دوران بارداری سه ماه سوم**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

از بیماری‌های جنسی در هفته بیست و هشتم بارداری دوری کنید

حامله بودن دلیل بر این نمی‌شود که دیگر مبتلا به بیماری‌های جنسی نمی‌شوید. در حقیقت حاملگی یکی از بدترین زمان‌ها برای مبتلا شدن به بیماری جنسی است. این بیماری‌ها می‌تواند باعث خیلی از ناهنجاری تولد و یا **بیماری‌های عصبی** می‌شود. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های جنسی در هفته بیست و هشتم بارداری روابط جنسی سالم داشته باشید.

سزارین در چه زمانی توصیه می‌شود؟

با فرا رسیدن هفته بیست و هشتم بارداری دیگر وقت آن رسیده است که در مورد **نحوه زایمان** خود تصمیم‌گیری کنید. زایمان طبیعی عوارض کمتری برای مادر دارد و چه‌بسا فوایدی نیز برای آن برشمرده‌اند؛ اما گاهی پزشکان به دلیل اتفاقات غیرمنتظره در زایمان و یا شرایط و مشکلات خاصی تصمیم به انجام سزارین می‌گیرند:



جفت سر راهی

اگر جفت به صورت غیر طبیعی پایین تر از رحم قرار بگیرد، احتمال مسدود کردن دهانه رحم وجود دارد. این باعث می شود نوزاد نتواند از طریق کانال زایمان طبیعی به دنیا بیاید و باعث خونریزی شدید در مادر می شود.

اندازه

اگر اندازه نوزاد بسیار بزرگ باشد، سزارین روش مناسب تری برای زایمان است.

موقعیت

نوزادانی که بر عکس هستند یعنی باسن یا پاهایشان پایین است کاندید مناسبی برای زایمان با روش سزارین هستند. همچنین نوزادانی که از پهلو یا قسمت شانه به طرف پایین قرار دارند نیز گاهی نیاز به زایمان سزارین دارند.

مشکلات پزشکی در مادر

در دیابت طولانی مدت یا هرپس زایمان طبیعی برای نوزاد یا مادر خطرناک است.

سابقه سزارین

برخی از خانم ها که سابقه سزارین دارند می توانند زایمان طبیعی کنند ولی در بعضی موارد سزارین روش مناسب تر و سالم تر می باشد.

ناهنجاری های تولد

بسته به شرایط، نوزادی که ناهنجاری جدی دارد، بهتر است سزارین شود.

چند قلویی

دوقلوها و سه قلوها، بسته به شرایط ممکن است زایمان طبیعی یا سزارین شوند. هرچه تعداد نوزادها بیشتر باشد، پزشک بیشتر سزارین را ترجیح می دهد.

همچنین پیشنهاد می کنیم مقاله " **زایمان طبیعی در آب | مزایا و معایب، هزینه و معرفی مراکز** " را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.



رژیم غذایی و ورزش در هفته بیست و هشتم بارداری

ماست بخورید

ماست یک غذای تقریباً مناسب برای بارداری است. ماست **کلسیم** و **پروتئین** فراوان دارد. چربی کمی دارد و سیرکننده است. بعضی از ماست‌ها میکروب‌های فعال و زنده دارند که باکتری‌های مفیدی هستند و میزان هضم غذا را بالا می‌برند. جذب مواد مغذی را زیاد می‌کنند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و رشد باکتری‌های مضر در سیستم گوارش را مختل می‌کنند.

ماست را می‌توانید به‌تنهایی یا با میوه‌های تازه و آجیل بخورید. ماست را با توت مخلوط کنید یا غذاهایی که از غلات تهیه شده‌اند را به جای شیر با ماست بخورید. می‌توانید ماست را با خیار، شوید تازه و سیر خرد شده به عنوان سسی برای روی ماهی یا مرغ استفاده کنید. یا یک فنجان ماست ساده را با نیم فنجان سalsای سبزیجات تند مخلوط کنید.

رژیم غذایی با کربوهیدرات کم نداشته باشید

برنامه‌های غذایی که شما را تشویق می‌کنند تا گوشت‌های زیادی بخورید و کربوهیدرات کمتری مصرف کنید برای شما و نوزادتان مناسب نیستند. کربوهیدرات قسمت ضروری از **رژیم غذایی** است، چون انرژی و تأثیر فوری دارد. اگر کربوهیدرات مصرف نکنید، در حقیقت خیلی از غذاهای مفید، مغذی و فیبردار را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنید.

غذاهایی که کربوهیدرات زیادی دارند و می‌توانید مصرف کنید شامل میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، عدس، نان‌های گندم، اسپاگتی و غلات می‌شوند. از خوردن غذاهایی مثل کیک، نان سفید و دیگر غذاهایی که حاوی کربوهیدرات ساده هستند و چیزی جز کالری ندارند، اجتناب کنید.



هفته بیست و نهم بارداری

با آغاز **هفته بیست و نهم بارداری** وارد هشتمین ماه از دوران بارداری خود شده‌اید. جا دارد به شما تبریک بگوییم زیرا به انتهای مسیر بسیار نزدیک‌تر شده‌اید. علاوه بر اینکه هیجان بیشتری خواهید داشت، تورم دست‌ها و پاها، اندازه جنین داخل شکمتان و به دنبال آن اندازه شکم شما همچنان بیشتر و بیشتر می‌شود.

تغییرات بدن مادر در هفته بیست و نهم بارداری

در هفته بیست و نهم بارداری شکمتان به قدری بزرگ شده است که پاهایتان در زیر آن ناپدید می‌شود. اندازه جنین در حال رشد شما از **هفته ۲۹ بارداری** تا پایان آن تقریباً دو برابر خواهد شد؛ بنابراین منتظر بزرگ‌تر شدن دست‌اندازهای روی شکم خود باشید.

همچنین در این هفته بیشتر مراقب علائم **عفونت‌های ادراری** باشید؛ زیرا در سه ماه سوم بارداری بدن زنان باردار بیشتر مستعد عفونت‌های ادراری می‌باشد.

برخی از دیگر تغییرات مشهود هفته بیست و نهم بارداری عبارتند از:

رشد رحم در هفته بیست و نهم بارداری

رحم با سرعت زیادی در هفته ۲۹ بارداری به رشد خود ادامه می‌دهد، به طوری که تا نزدیکی قفسه سینه بالا می‌رود. این امر ممکن است مشکلاتی در تنفس مادر باردار ایجاد کند. رشد رحم همچنین به مثانه و لگن فشار وارد می‌کند که نتیجه آن تکرر ادرار و گرفتگی عضلات خواهد بود.



تغییرات هورمونی بدن مادر در هفته بیست و نهم بارداری

تغییرات هورمونی بدن مادر در هفته بیست و نهم بارداری باعث خشکی و ترک برداشتن پوست شما می‌شود. به دنبال آن ممکن است در پوست خود دچار خارش و یا حتی جوش شوید. در این زمان می‌توانید با افزایش مصرف مایعات و همچنین استفاده کردن از یک مرطوب‌کننده مناسب، رطوبت پوستتان را حفظ نمایید.

ترشح شیر از پستان در هفته بیست و نهم بارداری

معمولاً **زنان باردار** در هفته بیست و نهم بارداری نیاز به استفاده از پدهای جذب‌کننده دارند؛ زیرا در این زمان سینه‌ها شروع به **ترشح آغوز** کرده‌اند. در صورتی که ترشح شیر از پستان شما حتی تا پایان بارداری نیز محسوس نبود، نگران نشوید. برخی از افراد ممکن است هرگز نیاز به استفاده از پد برای پستان پیدا کنند.

در هفته ۲۹ بارداری همچنین به دلیل جریان بیشتر خون در نوک پستان، رنگ آن قدری تیره‌تر خواهد شد.

سوزش سر دل در هفته بیست و نهم بارداری

همان‌طور که در هفته‌های قبل نیز ذکر شد، سوزش سر دل یکی از مشکلات رایج زنان باردار می‌باشد. سوزش سر دل در هفته ۲۹ بارداری ممکن است علاوه بر روزها، شب‌ها نیز شما را به زحمت بیندازد. سعی کنید در سه ماهه سوم بارداری از خوردن غذاهای سنگین اجتناب کنید. شما می‌توانید حجم کوچکی از مواد مغذی را استفاده کنید.



یبوست و هموروئید در هفته بیست و نهم بارداری

در هفته بیست و نهم بارداری مشکلاتی نظیر یبوست و هموروئید که از هفته‌های قبل بسیاری از مادران باردار را درگیر می‌کند، تشدید خواهند شد. شما می‌توانید با افزایش مصرف مایعات و مواد غذایی سرشار از فیبر این مشکلات را بهبود بیشتری ببخشید. مصرف ماست نیز در بهبود یبوست و هموروئید دوران بارداری مؤثر است.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**یبوست در دوران بارداری**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

افزایش دمای بدن مادر در هفته بیست و نهم بارداری

در این هفته ممکن است شریک زندگی‌تان به شما بگوید که بدن‌تان داغ شده است. حرف او را باور کنید زیرا به دلیل افزایش حجم خون دمای بدن‌تان بیشتر از همیشه خواهد بود.

تغییرات جنین در هفته بیست و نهم بارداری

در هفته بیست و نهم بارداری سیستم شنوایی نوزادان شکل گرفته است که با شنیدن صدای بلند از جای خود می‌پرد. به زودی او برای گوش کردن صداها سرش را می‌پیچاند. اگر نوزادان دختر باشد در هنگام تولد وزنش نسبت به نوزاد پسر کمتر خواهد بود؛ با این حال در هنگام تولد، وزن او بین ۳۰۰۰-۳۴۰۰ کیلوگرم خواهد بود. اگر این دومین یا سومین حاملگی شما است، باید انتظار داشته باشید که وزن این نوزادان بیش از نوزاد قبلی‌تان باشد.

در این هفته او تقریباً چربی کافی زیر پوست صورتی‌اش دارد و اکنون گودی‌های روی زانوهای او شکل گرفته‌اند.

از آنجا که نوزادان فضای کمتری دارد، سرش را به طرف زانوهایش خم می‌کند و مثل زمانی که خیلی کوچک بود، پیچ می‌خورد. هرچه ضربه‌هایش را بیشتر احساس کنید یعنی قد او بلندتر است. می‌توانید با همسران سعی کنید اعضای بدن نوزادان را تشخیص دهید.



اندازه جنین در هفته بیست و نهم بارداری

وزن نوزاد در هفته ۲۹ بارداری حدود ۱/۱۳ کیلوگرم می‌باشد. قد نوزاد نیز تقریباً ۳۷ سانتی‌متر است. اگر بخواهیم اندازه بدن جنین در هفته بیست و نهم بارداری را به یک میوه تشبیه کنیم، او تقریباً به اندازه یک بلوط می‌باشد.

خستگی در هفته بیست و نهم بارداری

در هفته بیست و نهم بارداری وزن قابل توجهی را تحمل می‌کنید و شب‌ها بیشتر از خواب بیدار می‌شوید؛ چون نوزادان ضربه‌های بیشتری می‌زنند و بیشتر نیاز به دستشویی رفتن خواهید داشت. ممکن است در طول روز بیشتر احساس خستگی کنید. شاید به اندازه سه ماهه اول بارداری تان احساس خستگی و پرمردگی داشته باشید.

می‌توانید با استراحت کردن در طول روز و شب‌ها با خستگی دوران سه ماهه سوم حاملگی مبارزه کنید. مخصوصاً اگر در خارج از منزل شاغل هستید، این استراحت‌ها برای سلامتی شما و نوزادان ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهند، مادرانی که در محیط کار خود استرس دارند و خسته می‌شوند بیشتر در معرض خطر پارگی زودرس کیسه آمنیوتیک و دیواره رحم هستند. برای استراحت بهتر در سه ماهه سوم، به یک طرف خود دراز بکشید، پاهایتان را خم کنید و یک بالش بین آن‌ها بگذارید. بالش دیگر زیر شکم خود قرار دهید. در طول روز حداقل بیست دقیقه چرت بزنید. اگر زمانی برای خوابیدن ندارید در هر ساعت پنج دقیقه استراحت کنید، پاهایتان را بلند کنید و مجله بخوانید. می‌توانید شب‌ها که نوزادان حرکات ژیمناستیکی انجام می‌دهد، خودتان را مشغول کنید!

پیشنهاد می‌کنیم برای مراقبت از خود در هفته بیست و نهم بارداری، مقاله "**ورزشهای دوران بارداری سه ماه سوم**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

حفظ تعادل در هفته بیست و نهم بارداری

در هفته بیست و نهم بارداری علاوه بر افزایش فضایی که اشغال می‌کنید، ممکن است احساس شلختگی کنید. رحم شما تا حدی بزرگ می‌شود که وقتی سر پا می‌ایستید نمی‌توانید نوک پاهایتان را ببینید.

همچنین بارداری مرکز ثقل شما را تغییر می‌دهد. مرکز ثقل وسط وزن یک جسم است. تغییر در مرکز ثقل شما، تعادل شما را به هم می‌زند؛ چون اکنون باید وزن بدن خود را متفاوت‌تر از قبل متعادل کنید. رشد شکم شما ممکن است باعث شود اشیاء را از دستتان بیندازید و یا از دستتان سر بخورند.

در هفته بیست و نهم بارداری هورمون‌ها باعث می‌شوند در دست‌ها و پاهایتان احساس سنگینی و تورم کنید. عضلات شما نیز به منظور آماده شدن برای زایمان نوزاد کشیده و نرم می‌شوند و شما از احساس سستی و کرختی در انگشتانتان شکایت می‌کنید. این احساس به خاطر تجمع مایع زیاد و تورم در مچ و دست‌ها است که عصب زیر رباط‌ها را می‌پوشاند و باعث ایجاد درد از ناحیه انگشت‌ها تا شانه‌ها می‌شود. معمولاً این یک شرایط موقت در دوران حاملگی است و بعد از متولد شدن نوزاد از بین می‌رود.

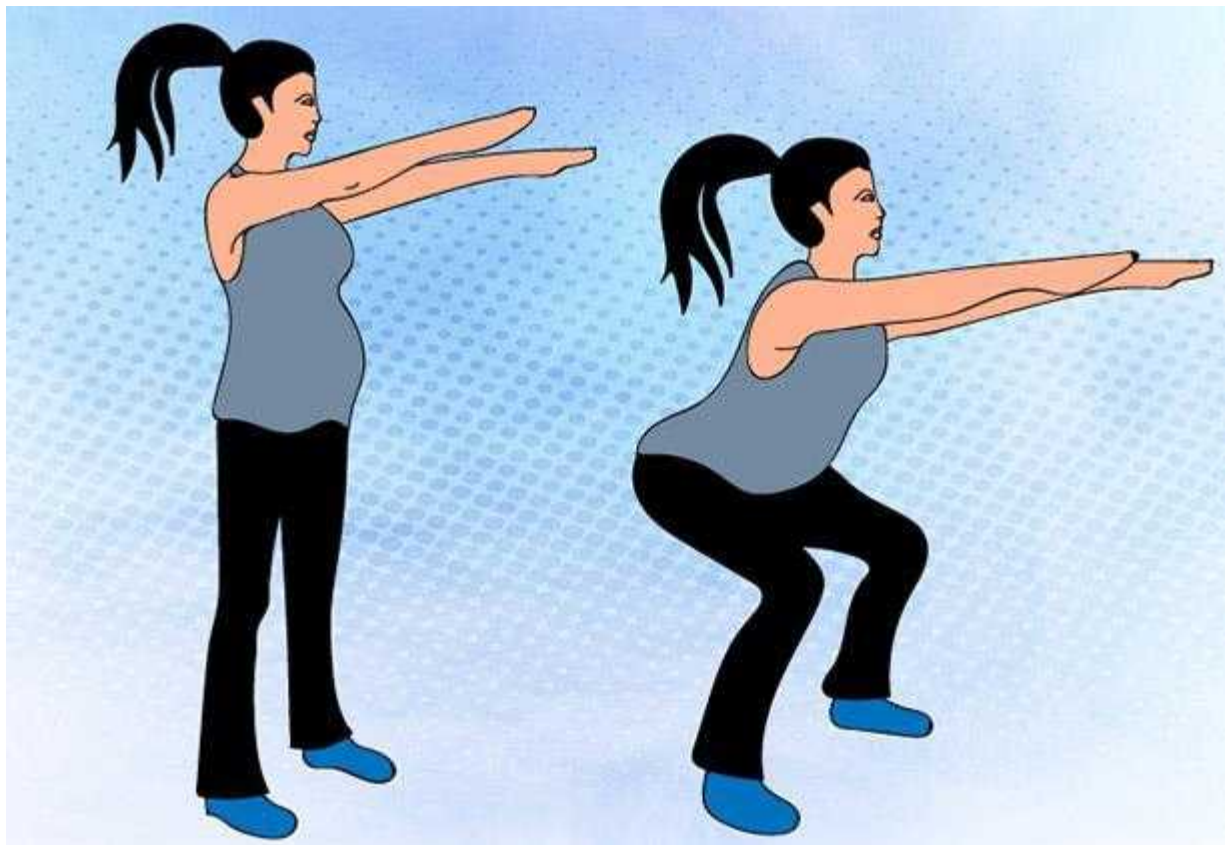
واقعیت این است که در هفته ۲۹ بارداری به اندازه زمان قبل از حاملگی تان نمی‌توانید کارهای زیادی انجام دهید و کمی سرعت انجام کارهاتان پایین می‌آید. وقتی ورزش می‌کنید، در حالت بدنی مناسبی قرار بگیرید و پاها و دستانتان را با احتیاط و در حالت درستی قرار دهید تا تعادلتان حفظ

شود. دقایقی در روز پاهایتان را بلند کنید تا تورم مچ پا و پاهایتان کمتر شود. وقتی از پله‌ها بالا می‌روید بیشتر مواظب باشید.

همچنین اکنون زمانی است که پاهایتان را باید کاملاً روی زمین قرار دهید، به آرامی بلند شوید و گرنه احساس سرگیجه می‌کنید. از بالا رفتن از نردبان‌ها دوری کنید. اگر چیزی در کابینت‌های بالا می‌خواهید و دستتان نمی‌رسد از فرد دیگری بخواهید آن را برایتان بیاورد. زمین را از اشیایی که ممکن است پایتان به آن‌ها گیر کند و بیفتد خالی کنید. در حمل کردن اشیای ظریف و حساس دقت بیشتری کنید و بهتر است از شخص دیگری بخواهید که ظرف‌هایتان را بشوید.

همه این‌ها در شما احساسی ایجاد می‌کند که گویی سرعت زندگی‌تان کاهش پیدا کرده است؛ اما این حالت به زودی تمام می‌شود و به حالت و سرعت قبلی‌تان باز می‌گردید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه هشتم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.



از این هفته آموزش بهترین حالت‌ها برای زایمان را آغاز کنید.

تحقیقات می‌گویند که به نظر می‌رسد اکثر خانم‌ها از روی غریزه می‌دانند که اگر در طول زایمان به اطراف حرکت کنند و یا حداقل در حالت صاف بنشینند، می‌توانند کمک کنند که نوزادشان به حالت پایین، یعنی حالت مناسب زایمان قرار گیرد. فشاری که با سر نوزاد در رحم ایجاد می‌شود، باعث می‌شود دهانه رحم نیز سریع‌تر باز شود. تحقیقات نشان می‌دهند که اکثر خانم‌ها وقتی دردشان

شروع می‌شود، دوست دارند حرکت کنند. آن‌ها راه می‌روند، می‌نشینند و یا در حالی که دوست دارند خم می‌شوند و حتی روی دست‌ها و زانوهایشان می‌نشینند.

اگرچه نیازی به تمرین کردن حالت زایمان قبل از موعد نیست ولی بهتر است حالت‌های مختلف را امتحان کنید تا ببینید کدام حالت برایتان راحت است. همچنین بهتر است از بیمارستان مورد نظر خود بپرسید که چه حالت‌هایی را در اختیارتان قرار می‌دهند. آیا توپ زایمان، تخت زایمان و یا صندلی متحرک دارند؟ اگر چیزی که شما با آن راحت نیستید دارند، می‌توانید چیزی که با آن راحت‌تر هستید را بخرید و همراه خود به بیمارستان ببرید.

در نهایت حالت‌هایی را که در هنگام زایمان انتخاب می‌کنید به نوع زایمان شما بستگی دارد. در اینجا به حالت‌هایی اشاره می‌کنیم که می‌توانید آن‌ها را امتحان کنید:

زانو زدن و حرکت کردن

زایمان به کمک پایه می‌تواند راحت باشد. یک صندلی متحرک، صندلی معمولی و یا توپ زایمان تهیه کنید. روی زانوهایتان بنشینید و بازوهایتان را روی صندلی یا توپ بگذارید. می‌توانید روی آرنجتان بنشینید و یا بازوهایتان را به هم گره بزنید و سرتان را پایین نگه دارید. وقتی درد زایمانتان شروع شد، در حالی که عمل دم را انجام می‌دهید به جلو حرکت کنید و در عمل بازدم به عقب بیاوید. هنگام حرکت کردن، کمر خود را صاف نگه دارید. این حالت زیاد به ماهیچه‌ها فشار نمی‌آورد و شما را خسته نمی‌کند.

راه بروید و تکیه دهید

اگر سر پا هستید و راه می‌روید، سر نوزادتان در حالت مناسب و درستی قرار دارد و باید کاری انجام دهید که ذهن خود را از زایمان دور کنید. به همسرتان، پزشک خود و یا دیوار در طول دردهای زایمان تکیه دهید، نفس عمیق بکشید و دوباره راه بروید.

به بغل خود دراز بکشید.

شما نمی‌توانید مدام در حال تحرک باشید، چون خسته می‌شوید. وقتی می‌خواهید استراحت کنید به بغل خود تکیه دهید. این باعث آسان شدن یک زایمان سخت و سریع شدن زایمان می‌شود. همچنین می‌توانید بین دردهای زایمان به بغل دراز بکشید و استراحت کنید.

روی یک توپ و یا شیء کوتاه بنشینید.

نشستن روی یک چیز کوتاه باعث می‌شود پاهایتان را باز کنید که این به باز شدن دهانه رحم کمک می‌کند. همچنین می‌توانید با پاهای باز روی تخت زایمان بنشینید. اگر در حفظ تعادل خود دچار مشکل می‌شوید از همسرتان بخواهید روی یک صندلی در کنار شما بنشیند و یا در کنارتان بایستد؛ بنابراین می‌توانید دست او را بگیرید. اگر در بیمارستان توپ موجود نیست، می‌توانید آن را از اکثر مغازه‌های وسایل ورزشی تهیه کنید و همراه خود به بیمارستان ببرید.



هفته سی ام بارداری

با ورود به **هفته سی ام بارداری**، بخش زیادی از این مسیر پر فراز و نشیب را پشت سر گذاشته‌اید و اکنون راه زیادی تا پایان بارداری شما باقی نمانده است. بهتر است از این به بعد تنها به یک چیز فکر کنید: اینکه چگونه نوزاد دلبندتان را در آغوشتان خواهید گرفت و از گرمای وجودش لذت خواهید برد. به دنیا آمدن نوزادتان همه سختی‌هایی کشیدید اعم از خستگی‌ها، تنگ شدن لباس‌ها، تغییرات خلق و خوی، **افزایش وزن** و غیره را از یادتان خواهد برد. در ادامه خواهید خواند که در هفته ۳۰ ام بارداری شاهد چه تغییراتی در بدن خود و نوزادتان خواهید بود.

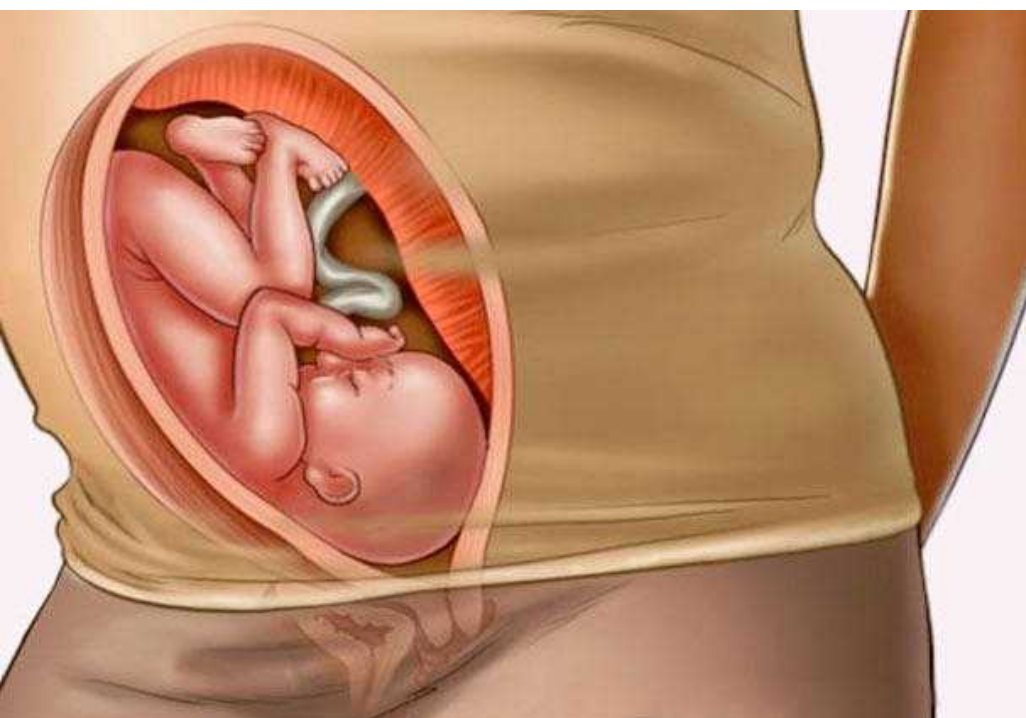
پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه هشتم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی ام بارداری

با ورودتان به سه ماهه سوم بارداری و خصوصاً بعد از هفته سی ام بارداری دوره ماه عسل بارداریتان به اتمام می‌رسد. اکنون قدری بیشتر به مشقت خواهید افتاد؛ اما فکر کردن به کودک دلبندی که درون شما شکل می‌گیرد، می‌تواند توان شما را افزایش دهد.

مهم‌ترین تغییرات هفته سی ام بارداری در بدن مادر عبارتند از:

- تکرر ادرار
- تورم در پا و دست
- درد پشت
- ریفلاکس اسید از معده به مری با احساس سوزش سر دل
- هموروئید (بواسیر) و شکاف مقعدی
- یبوست
- سوء هاضمه
- بی‌خوابی
- خستگی
- رگ‌های واریسی
- افزایش وزن
- راه رفتن اردکی
- افزایش انقباضات براکستون هیکس (Braxton Hicks)
- بزرگ شدن پستان
- تنگی نفس
- سوزش سر دل
- افزایش ترشحات واژن



لرزش در دستان مادر در هفته سی ام بارداری

در هفته سی ام بارداری، درست وقتی احساس می‌کنید دیگر شلختگی سابق را ندارید، ممکن است احساس سستی و یا لرزش در دستانتان خصوصاً سه انگشت اول خود داشته باشید. ممکن است وقتی دست خود را باز و بسته می‌کنید دردناک باشد و یا احساس کنید درد از دستانتان به مچ، گردن و شانه امتداد می‌یابد. این‌ها همه علائم سندروم تونل کارپال هستند که در اثر افزایش تورم ایجاد می‌شود و معمولاً افرادی را درگیر می‌کند که شغلشان به حرکات دست مثل تایپ کردن نیاز دارد. در این سندروم، زمانی که بافت قسمت مچ متورم شود، باعث ایجاد فشار روی عصب‌ها می‌شود و سستی، درد، لرزش و یا احساس سوزش ایجاد می‌کند.

درمان سندروم تونل کارپال چگونه است؟

سندروم تونل کارپال مخصوصاً شب‌ها شدیدتر می‌شود، وقتی که تجمع مایع به نهایت خود رسیده است. هنگام خواب دستان خود را روی بالش بگذارید تا مایع به نواحی دیگر بدن پخش شود. اگر شغل‌تان طوری است که با صفحه کلید کار می‌کنید، در محل کار خود به دستانتان استراحت دهید. ساعت‌های بیشتری را استراحت کنید و در حالتی کار کنید که کمتر به مچ دستانتان فشار بیاید. برای مثال صفحه کلید خود را پایین‌تر قرار دهید تا هنگام تایپ کردن مچ‌تان به پایین خم شود. همچنین می‌توانید از مچ‌بندهای پلاستیکی (موجود در داروخانه‌ها) برای ثابت نگه داشتن مچ خود استفاده کنید. دستان خود را گهگاه تکان دهید تا حس لرزش آن‌ها از بین برود.

بیشتر و پنج درصد از خانم‌ها در **دوران حاملگی** دچار سندروم تونل کارپال می‌شوند. اگرچه این شرایط دردناک است، ولی خبر خوب این است که به جز دو درصد موارد، در بقیه موارد بعد از به دنیا آمدن نوزاد این مسائل خود به خود از بین می‌روند. ممکن است به خاطر **تغییرات هورمونی** و مایعات بدن، بهبود آن تا چند هفته طول بکشد.

با این حال اگر احساس می‌کنید این شرایط شغل‌تان، خوابیدن و راحتی کلی شما را مختل می‌کند، با پزشک خود در میان بگذارید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**خوردنی‌های مجاز و غیر مجاز در ماه هشتم بارداری**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

پره اکلامپسی بارداری چیست؟

هفت تا ده درصد از خانم‌هایی که برای بار اول حامله می‌شوند، در اواخر سه ماهه سوم بارداری خود دچار **پره اکلامپسی** می‌شوند. علت پره اکلامپسی نامعلوم است و تشخیص آن زمانی است که فشار خون شما زیاد می‌شود، همچنین در ادرار خود پروتئین دارید و یا در صورت، دست‌ها و پاها تورم دارید. خیلی از خانم‌ها حال عمومی خوبی دارند؛ ولی عده‌ای دیگر **علائم پره اکلامپسی** شدید مثل سردرد، تاری دید و درد شکم دارند. خانم‌هایی که بیشتر در معرض خطر پره اکلامپسی هستند، فشار خون بالای مزمن، بیماری کلیوی، دیابت، چاقی یا **حاملگی چندقلویی** دارند.

تنها راه **درمان پره اکلامپسی** زایمان است. اگر بیماری شدیدی داشته باشید، پزشک ممکن است زایمان حتی زودتر از موعد را توصیه کند. اگر شدت بیماری زیاد نباشد، با آزمایش خون و ادرار تحت کنترل قرار می‌گیرند تا زمان که وقت زایمان فرا برسد.

سستی در هفته سی ام بارداری

در بخش قبل گفتیم که بعضی از خانم‌های باردار از هفته سی ام بارداری و حتی قبل از آن، در دست‌هایشان احساس سوزن سوزن شدن دارند که علت آن سندروم تونل کارپال است. بعضی از خانم‌ها این احساس را حتی در پاهایشان نیز دارند. این حس معمولاً یک روش بدن است برای اینکه بگوید پاها و دست‌هایتان خون کافی دریافت نمی‌کنند یا به عصب شما فشار وارد می‌شود.



علت سستی و کرختی در هفته سی ام بارداری چیست؟

گاهی نوزادان درون رحم یک حالت مورد علاقه پیدا می‌کنند که برای آن‌ها بر خلاف شما بسیار جالب است. چون رحم روی رگ‌های خونی فشار می‌آورد، آن‌ها را باریک می‌کند و از جریان خون جلوگیری می‌کند. بعضی نوزادان ممکن است مستقیماً روی عصب شما بنشینند و به باسن و پشت پای شما درد وارد کنند.

چگونه سستی هفته ۳۰ بارداری را برطرف کنیم؟

- احساس سستی گاهی با تغییر حالت نشستن یا خوابیدن و یا نوشیدن مایعات که باعث کاهش تورم می‌شود، تسکین پیدا می‌کند. لرزاندن پاها و دست‌ها (در حالی که انگشتانتان به سمت پایین است) جریان خون را بیشتر می‌کند و همچنین ورزش‌های ایروبیکی، شنا و پیاده‌روی، جریان خون را در بدن بیشتر می‌کند.
- اگر وقتی احساس سستی می‌کنید، دست‌ها و پاهایتان سرد می‌شوند، گاهی گرما کارساز است. وقتی بدن سرد است، جریان خون در دست‌ها و پاها کاهش می‌یابد تا ارگان‌های دیگر مثل قلب و ریه‌ها گرم نگه داشته شوند. پاها یا دستان خود را در آب گرم قرار دهید یا با کیسه آب گرم و یا دستمال گرم آن‌ها را گرم کنید.
- اگر احساس کرختی و سستی دارید با پزشک خود در میان بگذارید. در موارد نادر می‌تواند نشانه دیابت، تیروئید، کمبود ویتامین B12 و یا بیماری قلبی باشد.

دردهای شکم در هفته سی ام بارداری

هنوز زود است که دردهای شکم منجر به زایمان شوند. در اینجا به بعضی از علت‌ها و راه‌حل‌های درد شکم که ممکن است در هفته سی ام بارداری با آن مواجه شوید، اشاره می‌کنیم:

رشد رحم

رحم شما همگام با رشد نوزادتان بزرگ می‌شود و این باعث ایجاد درد در شما می‌شود. این درد در اثر کشیدن شدن عضله‌های دور رحم می‌باشد. شما می‌توانید با تغییر آرام حالت و تنفس‌های عمیق هنگام حرکت، تا حدودی آن را تسکین دهید. همچنین می‌توانید دست خود را روی یک میز یا صندلی قرار دهید، در حالی که زانوی خود را خم می‌کنید، پای دیگر را چند سانتی‌متر از زمین بلند کنید. تا ده بشمارید و پای خود را روی زمین بگذارید. این حرکت را در هر طرف ده بار انجام دهید.



جدا شدن ماهیچه‌های شکمی

در حالی که رحم شما حجیم‌تر می‌شود، ماهیچه‌های زیر و وسط شکم برای افزایش اندازه آن، از هم جدا می‌شوند و این باعث ایجاد درد می‌شود. معمولاً ماهیچه‌ها بعد از متولد شدن نوزاد به حالت عادی بازمی‌گردند.

یبوست

چون هورمون‌های حاملگی سرعت هضم غذا را پایین می‌آورند و رحم بزرگ شما فشار روی روده بزرگ را بیشتر می‌کند، مواد زائد با سرعت خیلی کمتری از بدن خارج می‌شوند. این باعث می‌شود دچار خستگی و یبوست شوید و درد شکم داشته باشید. مایعات زیادی بنوشید و مواد غذایی زبر و خشن (مثل سبوس یا دانه انار) بخورید تا مدفوعتان را شل کنند.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**یبوست در دوران بارداری**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

رفتارهای نوزادان

اگر اکنون نوزادان در حالت زایمان است، یعنی سرش در انتهای رحم قرار دارد، ممکن است در مکان‌هایی پایین مثانه و شکمتان احساس درد کنید. در این مواقع حالت خود را عوض کنید و یا برای انحراف نوزادان برایش آهنگ بخوانید.

زایمان اشتباهی

گاهی ممکن است احساس کنید که طنابی را زیر شکمتان و دور کمرتان فشار می‌دهند و درد زیادی داشته باشید. این‌ها دردهای براکستون هیکس هستند. اگر این دردها را اکثر اوقات داشته باشید، ممکن است فکر کنید وقت زایمان رسیده، در حالی که این‌طور نیست. **دردهای زایمان حقیقی** از دردهای کاذب به سختی تشخیص داده می‌شوند. دردهای اشتباهی اکثراً در اطراف شکمتان اتفاق می‌افتند و بیشتر شبیه به فشار هستند تا درد و معمولاً اگر پاهایتان را بلند کنید و یا آب زیادی بنوشید، شدت آن‌ها کمتر می‌شود. اگر احساس درد بیشتر شد، با پزشک خود تماس بگیرید. بررسی دهانه رحم، سریع‌ترین روش برای پزشک است تا زایمان حقیقی را از اشتباهی تشخیص دهد.



افزایش ترشحات واژن در هفته سی ام بارداری

کاملاً طبیعی است که در دوران بارداری خصوصاً در ماه‌های آخر آن **ترشحات واژن** افزایش یابد. معمولاً این ترشحات که در هفته سی ام بارداری نیز شاهد آن هستید، شیری‌رنگ و بدون بو هستند. در سه ماهه سوم بارداری ترشحات ممکن است آنقدر زیاد شوند که بیشتر احساس نیاز به تعویض لباس زیر کنید. از خوشبوکننده‌های واژن و صابون‌های بودار خودداری کنید؛ چون این‌ها ممکن است تعادل باکتری‌های واژن را به هم بزنند و باعث ایجاد عفونت شوند.

اگر احساس کردید که ترشح واژنتان به نظر متفاوت می‌رسد و بوی بدی می‌دهد، با پزشک خود تماس بگیرید تا ترشحات شما را مورد بررسی و آزمایش قرار دهد. برای مثال ترشحات شما نباید رقیق و صاف باشند، چون ممکن است نشانه چه کردن **مایع آمنیوتیک** باشد. بارداری زمانی خوبی برای تشخیص و درمان‌های خودسرانه نیست. هرچقدر هم که از قبل تجربه داشته باشید، باید با پزشک خود مشورت کنید.

عفونت های بارداری را بشناسید

در اینجا به لیستی از رایج ترین عفونت های بارداری اشاره می کنیم. می توانید از خیلی از آن ها با تمیز و خشک نگه داشتن لباس زیر خود پیشگیری کنید:

کاندیدیا

می توان به راحتی توسط ترشحات غلیظ و پنیری شکل، قرمزی، دردناک بودن و یا سوزش در ناحیه واژن این بیماری را تشخیص داد. پزشک داروهایی مثل شیاف یا کرم های حاوی **ایمیدازول** را توصیه می کند. این نوع عفونت خطری برای نوزادان ندارد، مگر اینکه در هنگام زایمان، نوزاد در معرض عفونت قرار بگیرد که این نیز به راحتی با پماد و کرم درمان می شود.

تریکومونیازیس

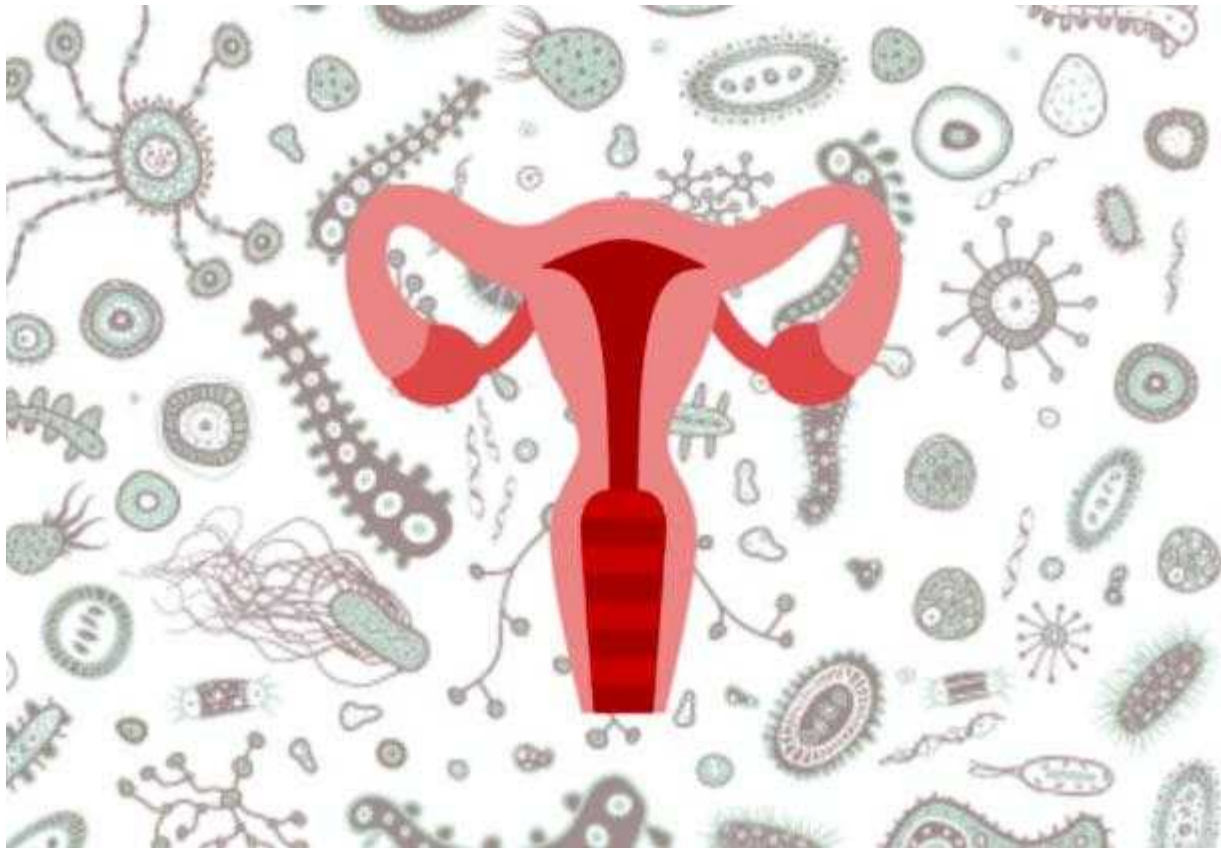
عفونتی است که توسط انگل ها ایجاد می گردد و باعث سوزش یا **خارش شدید در ناحیه واژن** می شود و علائمی مشابه عفونت دارد. تفاوت اصلی این است که ترشحات واژن در این نوع عفونت، شیری، زرد یا سبزرنگ است و بوی بدی دارد. در این نوع عفونت خطری نوزادان را تهدید نمی کند ولی ممکن است باعث شود احساس بدی پیدا کنید. پزشک برای درمان قرص های **مترونیدازول** تجویز می کند.

پیشنهاد می کنیم مقاله "**خارش دستگاه تناسلی زنان**" را نیز در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.

باکتری واژن

این بیماری وقتی ایجاد می شود که باکتری های مضر، تعادل باکتری های خوب واژن را از بین ببرند. این عفونت حدوداً بیست درصد خانم های حامله را درگیر می کند. ترشحات در این نوع عفونت کرمی و زیاد است، کمی اذیت دارد و دردناک است. پزشک از آنتی بیوتیک های خوراکی برای درمان آن استفاده می کند، چون اگر درمان نشود باعث زایمان زودرس می شود.

پیشنهاد می کنیم مقاله "**همه چیز در خصوص "زایمان در هفته ۳۰ بارداری"**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید.



تغییرات جنین در هفته سی ام بارداری

- نوزادتان در هفته سی ام بارداری نیز با سرعت به رشد خود ادامه می‌دهد. رشد نوزادتان به قدری سریع است که اگر رشد او با این سرعت پیش برود، در اولین سال تولدش نود کیلوگرم وزن خواهد داشت!
- برای تکمیل کردن آخرین مرحله رشد خود در طی سه ماهه سوم بارداری، او مواد مغذی را از بدن شما جذب می‌کند: کلسیم برای استخوان‌بندی، پروتئین برای رشد ماهیچه‌ها و آهن برای تولید سلول‌های قرمز خون. در نتیجه ممکن است بیشتر احساس خستگی کنید و یا از کم خونی رنج ببرید.
- مثل اکثر نوزادان، نوزاد شما احتمالاً اکنون چشمانی آبی دارد. زمانی که متولد شد، بعد از اینکه در معرض نور طبیعی قرار گرفت، چشمانش به تدریج قهوه‌ای می‌شود. با از دست دادن موی نازک دور بدنش، موهای سر نوزادتان شروع به رشد می‌کند.
- اکنون قد نوزادتان به حدی رسیده است که در زمان تولد خواهد داشت. وزن او به سرعت بیشتر می‌شود و لایه چربی زیر پوستش تشکیل می‌گردد. مغز او نیز به اندازه یک نوزاد تازه متولد شده شکل گرفته و پیشرفته است. با این حال، مغز نوزادتان به سرعت رشد می‌کند و سلول‌های مغزش با یکدیگر برای قابلیت صحبت کردن، حفظ کردن و غیره ارتباط برقرار می‌کنند.

اندازه بدن جنین در هفته سی ام بارداری

قد کودک شما در **هفته ۳۰ بارداری** حدود ۳۹ تا ۴۲ سانتی متر و وزن او در حدود ۱/۱۵ تا ۱/۷۰ کیلوگرم می باشد.

Week 30



نکات مراقبت در هفته سی ام بارداری

اگر قصد دارید برای زیبایی یا درمان خود، کاری انجام دهید، **هفته ۳۰ بارداری** وقت مناسبی انجام دهید. چیزی نمانده است که کودکان به مرکز جهان شما بدل شود. در آن زمان دیگر وقتی برای خود نخواهید داشت.

- می توانید در هفته سی ام بارداری برای آرایش و پیرایش موهای خود به آرایشگاه بروید. شاید بد نباشد مدل موهایتان را طوری تغییر دهید که مرتب کردن آن نیاز به زمان کمتری داشته باشد.
- هفته سی ام بارداری زمان مناسبی است تا برای مانیکور و پدیکور ناخن هایتان به آرایشگاه بروید.
- به همه کسانی که دوستشان دارید زنگ بزنید یا پیام بدهید؛ شاید تا چند هفته دیگر آن قدر سرتان شلوغ شود که این امکان را نداشته باشید.
- برای معاینات هفتگی و ماهانه خود به پزشک مراجعه کنید. بدین ترتیب می توانید از تغییرات **هفته به هفته بارداری** اطلاعات بیشتری کسب کنید و آگاهانه تر عمل کنید.
- هر زمان احساس خستگی کردید، استراحت کنید. در هفته سی ام بارداری و تمام روزهای سه ماهه سوم بارداری شما حق دارید که خسته و بی رمق باشید.
- در هفته ۳۰ ام بارداری، همانند تمام **دوران بارداری** سالم غذا بخورید و ورزش های سبک انجام دهید.



هفته سی و یکم بارداری

ورود شما را به **هفته سی و یکم** بارداری تبریک می‌گوییم. شما در آخرین روزهای **ماه هشتم بارداری** به سر می‌برید و احتمالاً ضربات محکم کودکتان قدری آزارتان می‌دهد. شما در این هفته نیز شاهد تغییراتی در بدن خود و جنیتان هستید. برای آشنایی با این تغییرات با ادامه مقاله همراه ما باشید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**نشانه و علائم زایمان در ماه نهم بارداری چیست**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی و یکم بارداری

در اینجا به تغییرات عمده بدن مادر در هفته ۳۱ بارداری اشاره می‌کنیم:

- گرفتگی عضلات پا
- سوء هاضمه
- اختلالات خواب
- تنگی نفس
- سرگیجه
- تکرر ادرار
- ترشح شیر از پستان‌ها
- تورم در اندام‌ها نظیر دست و پا
- احساس خستگی شدید
- واریسی شدن رگ‌های پا
- ترشحات سفید رنگ از واژن

بدن شما در هفته سی و یکم بارداری در معرض تغییرات بزرگی قرار دارد. شما در این هفته همچنان در حال افزایش وزن هستید. یک زن باردار به طور میانگین تا هفته ۳۱ بارداری حدود ۹ تا ۱۲ کیلوگرم وزن اضافه خواهد کرد.

به عنوان یک زن باردار ممکن است احساس کنید که رحم فضای شکمتان را پر کرده است. این به این دلیل است که رحم چند سانتی‌متر حرکت می‌کند و اندام‌های داخلی را کمی جابجا می‌کند. حرکت اندام‌ها منجر به **تنگی نفس** می‌شود.

رحم به مثانه نیز فشار وارد می‌کند و باعث **تکرر ادرار در دوران بارداری** می‌گردد. شما می‌توانید هر بار که به سرویس بهداشتی رفتید، بعد از تخلیه، اندکی صبر کنید و مجدداً اقدام به تخلیه مثانه کنید. این کار از تکرر مراجعات شما به سرویس بهداشتی می‌کاهد.

انقباضات براکستون هیکس نیز در هفته ۳۱ بارداری شایع هستند. این انقباضات گاهی با درد زایمان اشتباه گرفته می‌شوند. شما در این هفته در معرض زایمان زودرس نیز قرار دارید که بهتر است از این نظر علائم خود را کنترل کنید.

در میان تمام تغییرات بدنتان در هفته سی و یکم بارداری، کمردرد از همه بدتر خواهد بود. یک علت کمردرد شدید در این هفته فشاری است که از طریق رحم بر کمر وارد می‌شود. از طرفی لگن نیز شل می‌شود تا زایمان را تسهیل کند؛ این اتفاق نیز به نوبه خود درد کمر را تشدید خواهد کرد.



تغییرات بدن جنین در هفته سی و یکم بارداری

- احتمالاً متوجه شدید که وقتی با نوزادتان حرف می‌زنید، بیشتر حرکت می‌کند و اکنون که بدن او رشد می‌کند، ممکن است ضربه‌های جدیدی احساس کنید که محکم‌تر هستند و حتی ممکن است باعث ایجاد درد در شما شوند.
- شکم جنینتان در هفته سی و یکم بارداری مثل شکم بوداها گرد و سفت است، چون کبد او به سرعت مشغول تولید سلول‌های قرمز خون است. بعضی از نوزادان در **هفته ۳۱ بارداری** کاملاً در سر خود مو دارند؛ ولی بعضی دیگر مثل پوست تخم مرغ تاس هستند.
- **سکسکه کردن** در این مرحله برای نوزادان کاملاً طبیعی است و گاهی ممکن است این سکسکه‌ها آن قدر قوی باشند که نصف شب شما را از خواب بیدار کنند.
- اگر دوست دارید کمی تفریح کنید، روی شکم خود چراغ روشنی قرار دهید و حرکات نوزاد خود را بررسی کنید. اگر حرکت نکرد، حتماً خوابیده است. چند ساعت بعد دوباره امتحان کنید. همچنین می‌توانید روی شکم خود را فشار دهید تا پاسخ او را با لگد زدن ببینید و یا یک کتاب روی شکمتان قرار دهید تا او با ضربه‌ها و لگدهایش آن را حرکت دهد و از روی شکمتان پرت کند.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه هشتم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.



اندازه بدن جنین در هفته سی و یکم بارداری

وزن نوزادان در هفته ۳۱ ام بارداری حدود ۱/۵ کیلوگرم است و چهل سانتی متر قد دارد.

نکاتی برای هفته سی و یکم بارداری

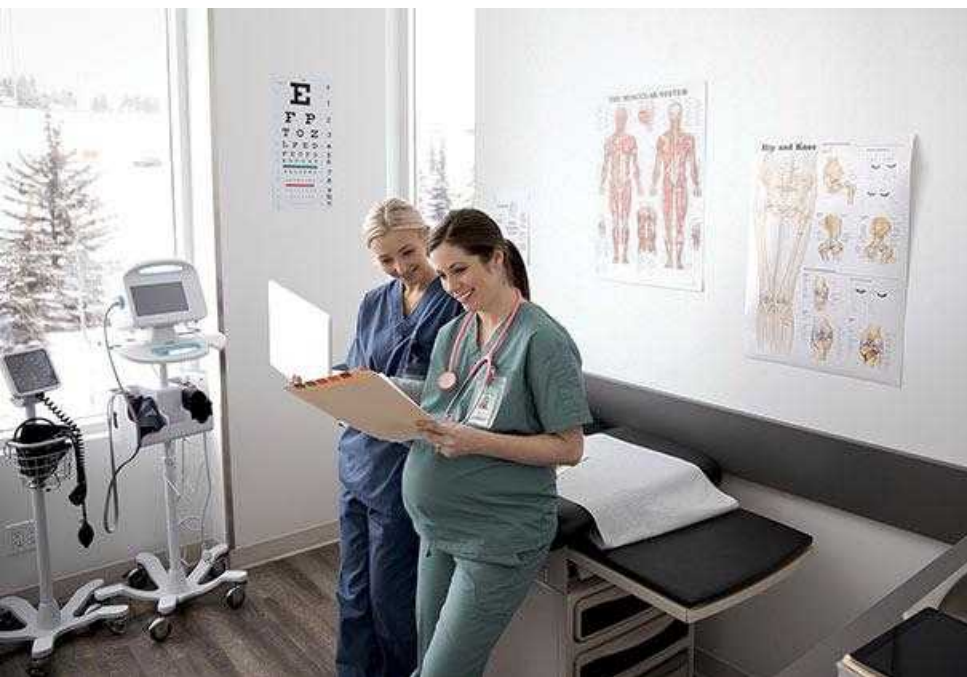
سه ماهه سوم بارداری به طور کلی چالش برانگیزترین دوران حاملگی شما خواهد بود. در هفته سی و یکم بارداری شما به پایان بارداری خود نزدیکتر شده‌اید و می‌بایست خود را برای فرایند زایمان آماده کنید. شاید لازم باشد در کلاس‌های آمادگی زایمان شرکت کنید و همچنین آموزش‌هایی در زمینه تغذیه با شیر مادر و اصول مراقبت از کودک را بیاموزید. (پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**مراقبت از نوزاد در هفته‌های اول را اصولی انجام دهید**" را در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.)

- همیشه اطرافیان از روی دلسوزی و کنجکاوی توصیه‌های فراوانی به شما خواهند کرد. به خصوص اگر این اولین تجربه بارداری شما باشد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم که به جای دریافت آموزش‌های پراکنده از اطرافیان که در برخی موارد ممکن است علمی هم نباشند، در کلاس‌های آموزشی معتبر شرکت کنید. می‌توانید از پزشکتان بخواهید که به شما یک کلاس یا منبع آموزشی معتبر معرفی کند.

- اگر قصد دارید جفت فرزندتان را ذخیره کنید و یا می‌خواهید خون بند ناف نوزادتان خود را جمع‌آوری کنید، اکنون وقت آن است که با پزشک متخصص خود در مورد آن صحبت کنید.
- پزشکان برای زنانی که در معرض خطرات زایمان قرار دارند، سونوگرافی درخواست می‌کنند. سونوگرافی به پزشک امکان بررسی رشد کودک و مکان جفت را می‌دهد.
- هفته سی و یکم بارداری همچنین بهترین زمان برای خرید لباس و لوازم دیگر مورد نیاز کودک است. خرید بهترین راه برای منحرف کردن ذهنتان از ناراحتی‌ها و یکنواختی‌های دوران بارداری است.
- اگر این فرزند دوم شما باشد، فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای با اولین فرزندتان ترتیب دهید. مثلاً به او اجازه دهید حرکات و لگزدن‌های کودک را احساس کند و یا درباره انتخاب نام او نظر دهد. با این کار حس بهتری نسبت به فرزند دیگر پیدا خواهد کرد و به او به چشم یک رقیب نگاه نمی‌کند.
- شما همچنین می‌توانید در هفته سی و یکم بارداری کمی به خودتان برسید. مثلاً می‌توانید برای مانیکور یا پدیکور و همچنین آرایش موهایتان به آرایشگاه بروید.
- اگر هنوز نام فرزندتان را انتخاب نکرده‌اید، اکنون زمان مناسبی است و باید بدانید که فرصت زیادی تا پایان بارداری ندارید.
- پیاده‌روی فعالیتی عالی است که ذهن و جسم شما را از درد و اتفاقات دوران بارداری منحرف می‌کند و آمادگی جسمانی شما را افزایش می‌دهد. البته باید در نظر داشته باشید که یک کفش مناسب به پا کنید و مراقب به هم خوردن تعادلتان باشید.
- پزشکتان ممکن است به شما توصیه کند که با شمارش تعداد دفعاتی که نوزادتان شروع به فعالیت می‌کند، فعالیت جنینتان را کنترل کنید.
- یک توصیه که توسط مربیان بارداری به زنان باردار می‌شود این است که سعی کنند روی یک جسم یا عکس تمرکز کنند. این کار تمرین خوبی است که به شما کمک می‌کند تمرکزتان را از درد به جای دیگری متمرکز کنید. این کار همچنین در زمان زایمان به شما کمک خواهد کرد.



آزمایشات و بررسی های لازم در هفته سی و یکم بارداری



هرچه به پایان بارداری خود نزدیک می شوید، می بایست میزان معاینات بارداری خود را از یک بار در هفته به دو بار در هفته افزایش دهید. **آزمایشات قبل از زایمان** که در هفته سی و یکم بارداری و به طور کلی در سه ماهه سوم بارداری انجام می شوند شامل موارد زیر می شوند:

- آزمایش منظم ادرار منظم برای بررسی UTI (عفونت های مجاری ادراری)
- پره اکلامپسی
- آزمایشات سطح قند خون

علائم هشداردهنده زایمان زودرس در هفته سی و یکم بارداری

یک زایمان نرمال معمولاً در هفته های ۳۷ تا ۴۰ بارداری اتفاق می افتد؛ اما انقباضاتی که قبل از **هفته ۳۷ ام بارداری** رخ می دهند، می توانند نشان دهنده زایمان زودرس باشند. نوزادانی که قبل از هفته ۳۷ بارداری متولد شوند، نارس هستند و نیاز به مراقبت ویژه و بستری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان دارند. نیاز است نوزادان نارس برای پایین آوردن سطح قند خون و فشار خون و همچنین کنترل عفونت تحت نظارت قرار گیرند.

برخی از **نشانه های هشداردهنده از زایمان زودرس** عبارتند از:

- درد شدید شکم
 - خون ریزی
 - سرگیجه شدید
- خونریزی زمانی رخ می دهد که جفت رشد کمی دارد و دهانه رحم را می پوشاند. دراز کشیدن به پشت، کم خونی شدید و قند خون پایین برخی از دلایل سرگیجه در هفته سی و یکم بارداری هستند. در صورت وجود سرگیجه مستمر یا سردرد و لرز شدید، بلافاصله به پزشک اطلاع دهید.
- پیشنهاد می کنیم مقاله "**ورزش های دوران بارداری سه ماهه سوم**" را در وب سایت پزشکی دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی آنلاین سوالات خود را در سایت ثبت کنید.



هفته سی و دوم بارداری

هفته سی و دوم بارداری شما آغاز شد و بسیار به پایان بارداری نزدیک شده‌اید. زمانی که شما در هفته سی و دوم بارداری خود قرار دارید به این معناست که به زودی ماه هشتم بارداری را به پایان خواهید رساند و با ورود به هفته سی و سوم بارداری، وارد آخرین ماه بارداری می‌شوید. در این هفته همان‌طور که جنینتان با سرعت رشد می‌کند شما نیز با سرعت به پایان دوران بارداری خود نزدیک می‌شوید.

حتماً می‌خواهید بدانید تغییرات جنین و بدن مادر در هفته سی و دوم بارداری چیست؟ در این مقاله به طور کامل به شما پاسخ خواهیم داد؛ پس با ما همراه باشید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه هشتم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را نیز در وب سایت دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن جنین در هفته سی و دوم بارداری

در **هفته ۳۲ بارداری** نوزادان به اندازه کافی بزرگ و بالغ شده است که بتواند در دنیای بیرون زنده بماند. در این هفته به دلیل بزرگ شدن اندازه نوزاد، فضای کافی برای حرکات قبل را ندارد و بیشتر با چرخش حرکت می‌کند. او در این هفته با تغییر جهت‌های مداوم به دنبال یافتن موقعیتی مناسب برای زایمان است.

بهترین وضعیت برای زایمان نوزاد حالتی است که در آن سر نوزاد در ناحیه لگن قرار گرفته باشد. بدن مادر در هفته‌های آخر بارداری به حد کافی مایع آمنیوتیک تولید می‌کند تا تولد نوزاد تسهیل گردد.

در هفته سی و دوم بارداری نوزاد شما ساعت مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن دارد؛ ولی احتمالاً ۷۰ درصد از زمان را خواب است. سونوگرافی نشان داده است که گاهی نوزادان بین هفته‌های ۳۲ و ۳۶ بارداری، قدرت دیدن خواب را نیز دارند. همچنین نوزادان ساعتی در روز را کاملاً هشیار است و به صداهایی که خارج از اتاق تاریک خود می‌شنود، با دقت گوش می‌دهد.

ریه‌های او شکل گرفته و ضربان قلبش تا حدودی کاهش یافته است. با این حال تحقیقات نشان داده‌اند که اگر مادر استرس داشته باشد، **ضربان قلب نوزاد** نیز شدیدتر و تندتر می‌شود؛ بنابراین تا جایی که می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید تا نوزادان نیز آرام باشد.

نوزادان همچنان لگد می‌زنند و این لگدها تمرین خوبی برای او است؛ اما شدت این ضربات کمتر از هفته‌های قبل خواهد بود.

Week 32



تغییرات بدن مادر در هفته سی و دوم بارداری

در این قسمت قصد داریم به شایع‌ترین علائم و نشانه‌های بارداری در هفته سی و دوم بارداری اشاره کنیم:

افزایش وزن و بزرگ‌تر شدن شکم

شما در این هفته به طور میانگین حدود ۳۳۵ گرم وزن اضافه خواهید کرد. همچنین شکمتان قدری بزرگ‌تر خواهد شد که برایتان یکسری مشکلات تنفسی و گوارشی ایجاد خواهد کرد.

افزایش حجم خون

حجم خون مادر در هفته سی و دوم بارداری به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد افزایش می‌یابد تا نیاز جنین به افزایش اکسیژن و مواد مغذی تأمین گردد.

پره اکلامپسی (فشار خون بالا)

در هفته ۳۲ بارداری ممکن است دچار پره اکلامپسی شوید که می‌تواند با نشانه‌هایی مانند سردرد، تورم صورت و دست و تغییرات بینایی دیده شود.

بی خوابی

در این هفته بر اثر بزرگی شکم، اضطراب و تکرر ادرار دچار بی خوابی خواهید شد.

خستگی و سوزش سر دل

به دنبال رشد رحم، معده به سمت بالا حرکت می‌کند که باعث می‌شود اسیدهای معده به مری بازگردند. این موضوع باعث سوزش سر دل خواهد شد.

آکنه یا رنگ‌دانه‌های پوستی

در هفته سی و دوم بارداری به دنبال تغییرات هورمونی یا درماتوز ممکن است دچار آکنه یا بروز رنگدانه یا لک‌هایی در پوست شوید. این مشکلات در حالت عادی مدتی پس از زایمان برطرف می‌شوند.

یبوست

رحم در حال رشد با اثر بر روده، حرکات آن را محدود می‌کند. بعلاوه تغییرات هورمونی پیش‌آمده در دوران بارداری نیز عاملی دیگر برای کاهش این حرکات هستند. نتیجه کاهش حرکات روده نیز بروز یبوست در دوران بارداری خواهد بود.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله " **یبوست در دوران بارداری** " را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی آنلاین سوالات خود را در سایت ثبت کنید.



تکرر ادرار

به علت وارد شدن فشار از طریق رحم در حال رشد بر مثانه، ممکن است دچار تکرر ادرار شوید.

بی‌میلی جنسی

عدم تمایل به برقراری رابطه جنسی نیز مشکل شایعی است که در دوران بارداری رخ می‌دهد.

انقباضات براکستون هیکس (Braxton Hicks)

انقباضات براکستون هیکس که بر اثر **انقباضات رحمی** رخ می‌دهند، در هفته ۳۲ بارداری شایع هستند و ممکن است با دردهای زایمان اشتباه گرفته شوند. این انقباضات از ۳۰ ثانیه تا دو دقیقه طول خواهند کشید.

واریس

در این هفته به دلیل وارد شدن فشار بر روی رگ‌هایی که خون را از پاها به ناحیه لگن حمل می‌کنند، رخ می‌دهد. این فشار برقراری جریان خون مناسب در این رگ‌ها را محدود می‌کند.

هموروئید یا بواسیر

در هفته سی و دوم بارداری نیز همانند هفته‌های قبل و بعد باید انتظار هموروئید را داشته باشید. هموروئید هایی که در نزدیکی مقعد ایجاد می‌شوند درد و خارش دارند.

گرفتگی عضلات پا

گرفتگی عضلات پا اتفاقی است که از هفته‌های قبل احتمالاً با آن درگیر شده‌اید. تعداد دفعات بروز این انقباضات در طول شب ممکن است در هفته سی و دوم بارداری افزایش یابد.

عفونت‌های واژینال

ماده سفید شیری که از مهبل (واژن) ترشح می‌شود، مانع ورود هر گونه باکتری که باعث عفونت شود، می‌گردد. اگر **ترشحات واژن** بوی بدی داشته باشند، ممکن است نشان‌دهنده **عفونت واژن** باشد.

ترشح آغوز از نوک سینه‌ها

آغوز اولین شیری است که از پستان‌های شما برای تغذیه کودک تولید می‌گردد.

تنگی نفس

تنگی نفس در هفته سی و دوم بارداری نیز ادامه خواهد یافت که علت آن فشاری است که از سوی رحم بر دیافراگم وارد می‌گردد.

کمردرد



درد پشت در هفته سی و دوم بارداری بسیار شایع است که علت آن کشش ناشی از رحم و تضعیف عضلات شکمی می‌باشد. همچنین تغییر مرکز ثقل زمین در این هفته باعث می‌شود که فشار وارده بر ناحیه پشت افزایش یابد. بعلاوه تغییرات هورمونی دوران بارداری، مفاصل و رباط‌هایی که ستون فقرات را به استخوان لگن متصل می‌کنند شل کرده و باعث درد در ناحیه پشت می‌شوند.

تپش قلب

تپش قلب به دلیل استرس ذهنی یا فیزیکی و مصرف بیش از حد کافئین در دوران بارداری ممکن است در این هفته رخ دهد.

خارش و ترک‌های پوستی

با رشد شکم و به دلیل کشش پوست، خارش و ترک‌های پوستی ایجاد خواهد شد. شما می‌توانید با استفاده از مرطوب‌کننده، لوسیون یا کرم‌های مخصوص، با این مشکل مقابله کنید. شما همچنین می‌توانید بلغور جو دوسر را به یک وان آب گرم اضافه کنید و مدتی در آن بنشینید.

تیره شدن نوک سینه‌ها

در این هفته سینه‌ها بزرگ‌تر شده و نوک آن‌ها تیره‌تر می‌شوند. همچنین نوک سینه‌ها راست و سخت می‌شوند.

مشاهده رگ‌های آبی

معمولاً در هفته سی و دوم بارداری در اطراف سینه‌ها و ران‌ها رگ‌های آبی مشاهده می‌کنید. علت این امر تقاضای خون بیشتر توسط این نواحی می‌باشد.

اندازه بدن جنین در هفته سی و دوم بارداری

کودک شما در هفته سی و دوم بارداری به اندازه یک توپ اسکواش است. در طی هفته ۳۲ بارداری، نوزاد شما حدود ۴۲ سانتیمتر قد دارد و وزن او نیز در حدود ۱-۱/۸ کیلوگرم است.

در **حاملگی دوقلو**، ممکن است قد و وزن هر دو نوزاد یکسان باشد. با این حال ممکن است یک قل کمی بزرگ‌تر از دیگری باشد. در هفته سی و دوم بارداری اندازه سر کودک متناسب با اندازه بدن اوست.



آزمایشات لازم در هفته سی و دوم بارداری

ممکن است پزشکتان در این هفته اقدامات زیر را برایتان انجام دهد:

- درخواست آزمایش ادرار و بررسی فشار خون
- بررسی وزن شما و روند افزایش آن
- بررسی تورم بدن شما
- ارزیابی اندازه رحم
- میزان ضربان قلب جنین

همچنین ممکن است برای شما درخواست سونوگرافی کند تا موارد زیر را بررسی نماید:

- تشخیص **رشد جنین**، موقعیت نوزاد و وضعیت جفت. (اگر موقعیت کودک مناسب نباشد، پزشک ممکن است چند تمرین را به شما بیاموزد تا برای کمک به حرکت کودک به موقعیت صحیح انجام دهید.)
- پیش‌بینی‌های پیشرفت جنین در هفته‌های آینده.
- تشخیص هر گونه **عوارض احتمالی در بارداری**. (اختلالاتی که در طول هفته سی و دوم بارداری ممکن است رخ دهد شامل اختلالات جفتی و تغییرات ساختاری آن است. تشخیص چنین ناهنجاری در طول اسکن اولتراسوند می‌تواند به درمان اولیه کمک کند.)

پیشنهاد می‌کنیم مقاله " **در ماه هشتم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم** " را نیز در مجله پزشکی دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی آنلاین سوالات خود را در سایت دکتر سوشا ثبت کنید.



چه زمانی در هفته سی و دوم بارداری به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر در معرض هر کدام از علائم زیر هستید، باید به پزشک مراجعه کنید:

- انقباض
- خونریزی واژینال
- ترشح مایعات از واژن
- تب پایدار
- سردرد مزمن
- درد شدید در لگن یا شکم
- احساس سوزش هنگام ادرار کردن
- تاری دید

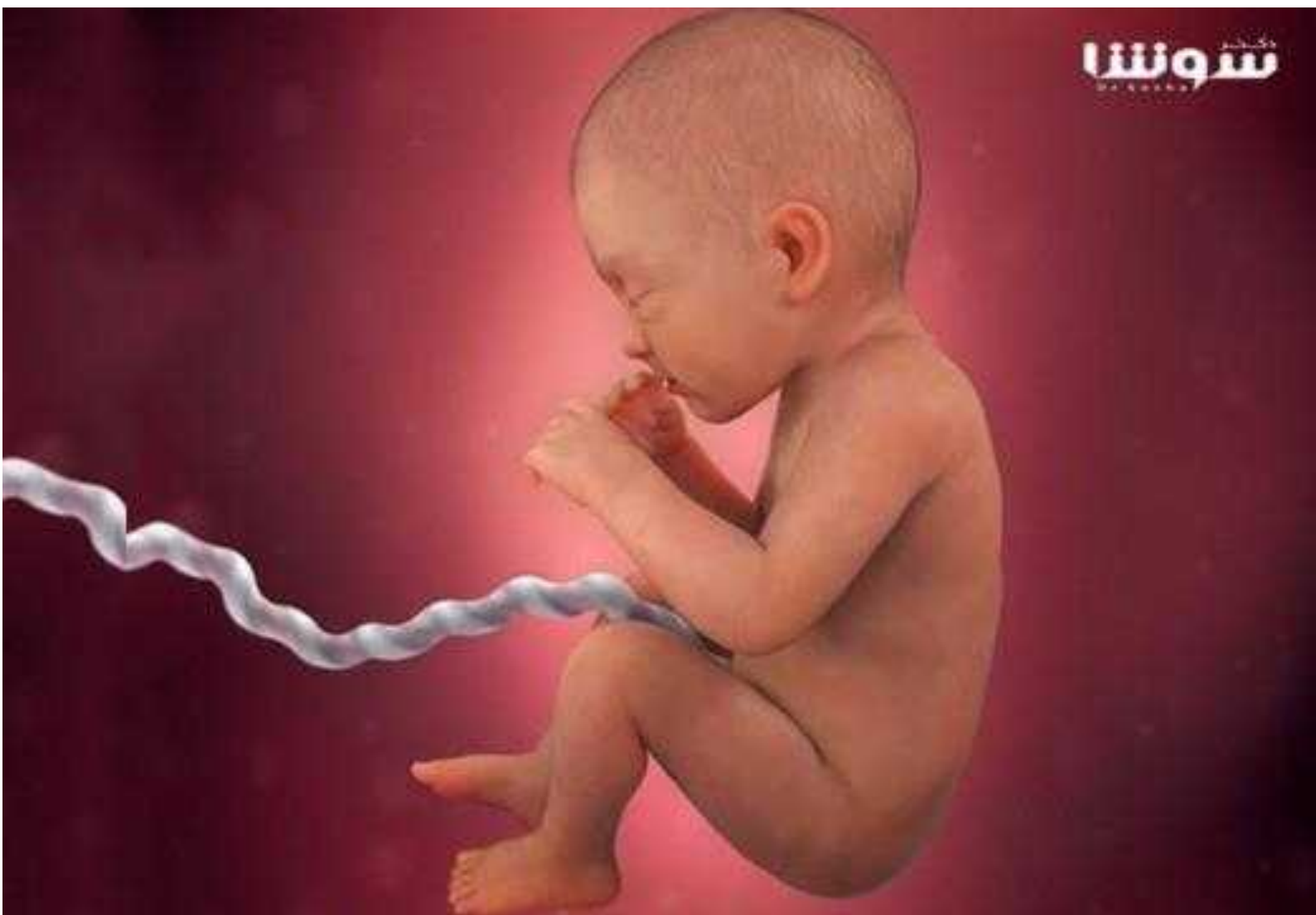
پیشنهاد می‌کنیم مقاله " **زایمان طبیعی در آب | مزایا و معایب، هزینه و معرفی مراکز** " را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی رایگان سوالات خود را در سایت دکتر سوشا ثبت کنید.

نکات مراقبت از مادر و جنین در هفته سی و دوم بارداری

- مقدار زیادی آب بنوشید تا بدنتان به خوبی آبرسانی شود. این کار همچنین کمک می‌کند تا اکسیژن کافی به جنین برسد.
- استراحت کافی داشته باشید و از ایستادن طولانی اجتناب کنید.
- برای نشستن و خوابیدن از بالش و بالشک استفاده کنید.
- کتاب‌های مربوط به بارداری، مراقبت از مادر و مراقبت بعد از زایمان را بخوانید.
- اگر فرزند بزرگ‌تر دارید، برای انتخاب یک پرستار خوب و یا فردی از اقوام که به شما کمک کند، برنامه‌ریزی کنید.
- اگر در طی این هفته انقباضات شکمی را تجربه کردید، نکات زیر را دنبال کنید:
- موقعیت خواب خود را عوض کنید.
- برای پیاده‌روی کوتاه بروید یا یوگا انجام دهید.
- برای آرامش به حمام گرم بروید.
- یک لیوان شیر گرم یا چای گیاهی بخورید.
- آب بیشتری بنوشید؛ زیرا انقباضات باعث کاهش آب بدن می‌شوند.
- هنگام نشستن پای خود را بالا قرار دهید.
- سعی کنید به سمت چپ خود دراز بکشید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله
"خوردنی‌های مجاز و غیر
مجاز در ماه هشتم بارداری"
را نیز در وب‌سایت پزشکی و
سلامت دکتر سوشا بخوانید.
برای دریافت مشاوره پزشکی
آنلاین سوالات خود را در
سایت ثبت کنید.





هفته سی و سوم بارداری

هفته سی و سوم بارداری نیز فرا رسید. احتمالاً دیگر کلافه شده‌اید و روزشماری می‌کنید تا دوران بارداری شما بالاخره به پایان برسد. نگران نباشید این موضوعی است که بسیاری از مادران باردار در هفته‌های آخر بارداری تجربه می‌کنند. به این بیندیشید که راه زیادی تا پایان نمانده است و به زودی فرزند دلبندتان را در آغوش خواهید گرفت. در این مقاله قصد داریم به شما کمک کنیم تا هفته سی و سوم بارداری را نیز به خوبی به پایان برسانید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله **"در ماه نهم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است"** را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی و سوم بارداری

حجم رحم در هفته سی و سوم بارداری ۵۰۰ برابر حالت طبیعی است. کم خونی فیزیولوژیک به علت افزایش گلبول‌های قرمز برطرف می‌شود. مادر ممکن است در هفته سی و سوم بارداری خواب‌های آشفته و نیاز مرتب به تخلیه ادرار داشته باشد.

به طور کلی علائمی که در هفته سی و سوم بارداری در بدن خود مشاهده خواهید کرد عبارتند از:

- تنگی نفس
- بی خوابی و افزایش ناراحتی هنگام خواب
- بی حسی در انگشتان دست
- افزایش وزن
- ادم یا احتباس آب و تورم اندام‌ها
- انقباضات رحمی (که تحت عنوان انقباضات Braxton Hicks نامیده می‌شود)
- مثانه بسیار فعال که منجر به تکرر ادرار خواهد شد.
- افزایش حرکات جنین
- بالا آمدن ناف
- رخوت عمومی
- درد معده
- یبوست
- واریس
- ضعیف شدن حافظه

بی خوابی مادر در هفته سی و سوم بارداری

بی خوابی یک مشکل رایج در دوران بارداری است، اما این مشکل در سه ماهه سوم بارداری بیشتر است. تغییرات هورمونی، اضطراب درباره تولد نوزاد، تکرر ادرار، سوء هاضمه، گرفتگی عضلات پا و ناراحتی‌های افزایش ناگهانی شکم بزرگ، دلایل احتمالی بی خوابی در دوران بارداری و هفته سی و سوم بارداری می‌باشند.

برای کمک به خواب بهتر می‌توانید دوش آب گرم بگیرید، یک لیوان شیر بخورید یا به یک موسیقی آرامش‌بخش گوش کنید. قبل از خواب چیزی نخورید یا ننوشید تا از سوزش سر دل و ناراحتی‌های مرتبط با آن جلوگیری شود؛ اما اگر احساس گرسنگی کردید، قبل از خواب یک میان وعده سبک بخورید. از خوردن قهوه، چای و سایر نوشیدنی‌های غنی از کافئین اجتناب کنید؛ زیرا تنظیم خوابتان را به هم می‌زند.

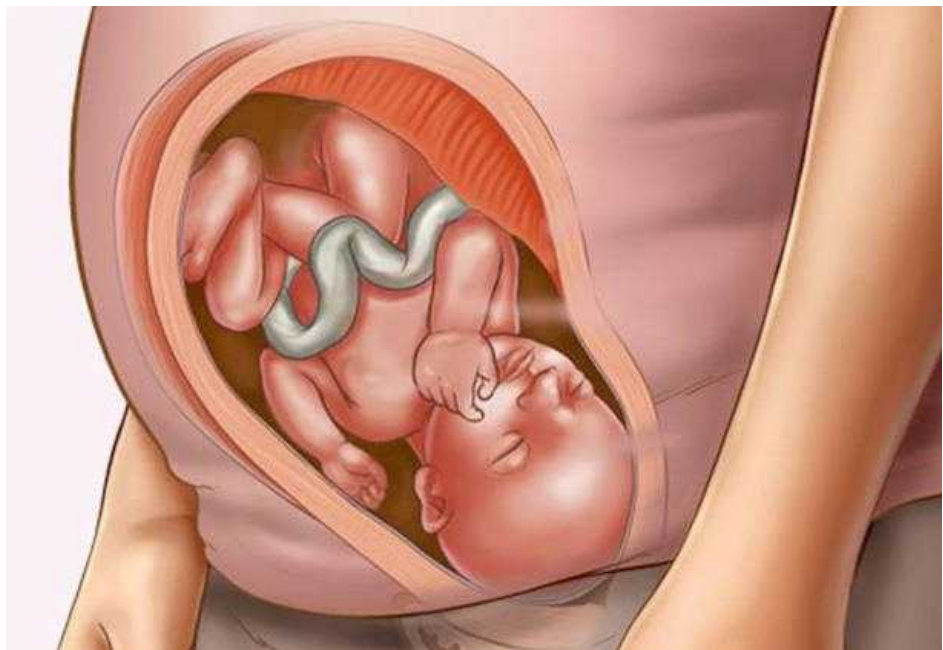
رشد سریع‌تر مو و ناخن در هفته سی و سوم بارداری

آیا در هفته سی و سوم بارداری احساس می‌کنید که ناخن‌های شما سریع‌تر از حد معمول رشد می‌کنند؟ آیا موهای شما ضخیم‌تر از حد معمول هستند؟ این تغییرات توسط هورمون استروژن ایجاد می‌شود که برای کمک به رشد کودک، در دوران بارداری بیشتر ترشح می‌شوند. در طول

بارداری، **استروژن** از جفت و تخمدان‌ها آزاد می‌شوند. این هورمون به کودک کمک می‌کند تا ارگان‌های حیاتی مانند کبد، کلیه و غیره در بدن او تکامل یابد و حتی مادر را برای شیردهی آماده می‌کند. استروژن همچنین مسئول تغییرات خلقی است که در **سه ماهه سوم بارداری** با آن مواجه می‌شوید.

احساس کرختی در دست و پا در هفته سی و سوم بارداری

ممکن است در این هفته احساس کنید که دست، پا و یا انگشتانتان دچار بی‌حسی شده‌اند. **سندرم تونل کارپل** در سه ماهه سوم بارداری در میان زنان رایج است. تورم و احتباس مایعات بر روی اعصاب ناحیه مچ دست فشار وارد می‌کنند که باعث ایجاد **بی‌حسی در انگشتان** دست می‌شود. سعی کنید هنگام خواب دستان خود را روی یک بالش قرار دهید تا از ایجاد بی‌حسی در انگشتان دست و دستانتان جلوگیری شود.



دردهای معده در هفته سی و سوم بارداری

دردهای معده نیز در **هفته ۳۳ بارداری** رایج هستند. رباط‌هایی که از رحم شما پشتیبانی می‌کنند، به طور مداوم و هم‌زمان با رشد رحم، گسترش می‌یابند. این باعث بروز درد در طرفین شکم شما می‌شود. درد در داخل و اطراف شکم نگران‌کننده نیست؛ مگر اینکه با تب و یا خونریزی همراه باشد. کار خاصی وجود ندارد که برای مقابله با این درد انجام دهید به جز اینکه موقعیت خود را تا جایی تغییر دهید که احساس راحتی کنید.

تغییرات بدن جنین در هفته سی و سوم بارداری

- در هفته سی و سوم بارداری کودک به طور کامل شکل می‌گیرد؛ ولی هنوز هم اندامش ظریف و باریک است.
- تناسب بدن کودک به مقدار زیاد همان حالتی است که در زمان تولد انتظارش را خواهید داشت.
- اگر کودک در این هفته متولد شود، شانس بالایی برای زنده ماندن خواهد داشت. البته بعد از تولد، کودک حتماً نیاز به قرار گرفتن در دستگاه انکوباتور (دستگاه نگه‌دارنده کودکان نارس یا مبتلا به بیماری‌های خاص) دارد؛ زیرا **چربی زیر پوستی** کودک هنوز کم است.
- کودک دیگر قادر است به خوبی در رحم خوابیده و سپس از خواب بلند شود.

- حرکات کودک در هفته سی و سوم بارداری با قدرت زیادی همراه بوده و ممکن است کاملاً دردناک باشد؛ به خصوص زمانی که پای کودک در زیر دنده شما گیر کند.
- با گذشت هفته‌ها فضای خالی دور کودک در رحم مادر، کمتر و کمتر می‌شود؛ در نتیجه آزادی حرکت کودک کمتر می‌شود و بیشتر حرکات او به صورت چرخش خواهد بود.
- بعد از این هفته باید وضعیت قرارگیری کودک نظیر وضعیت سر کودک در رحم مادر کنترل شود. پیشنهاد می‌کنیم مقاله **”خوردنی های مجاز و غیر مجاز در ماه نهم بارداری”** را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.



اندازه جنین در هفته سی و سوم بارداری

وزن کودک در هفته سی و سوم بارداری حدود ۲۰۰ گرم بوده و طول قد او حدود ۲۴ سانتی‌متر است. اگر بخواهیم اندازه جنین در هفته سی و سوم بارداری را به یک میوه تشبیه کنیم، می‌توان جنین را به یک آناناس متوسط تشبیه کرد.

Week 33



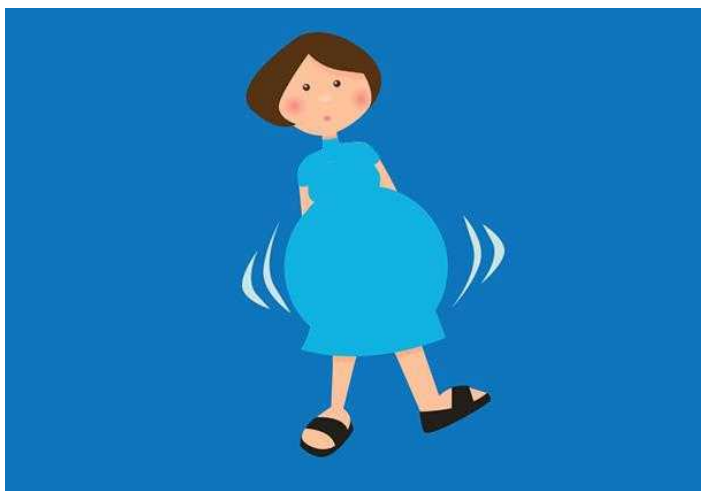
نکاتی برای هفته سی و سوم بارداری

احتمالاً با ورودتان به هفته سی و سوم بارداری تحمل ادامه مسیر بارداری برایتان قدری طاقت فرسا شده است. خستگی و بی‌حالی رمق شما را گرفته است و صبرتان لبریز شده است. در اینجا به شما نکاتی را خواهیم گفت تا اندک راه باقیمانده را با قدرت بیشتری سپری کنید:

- برای خودتان فعالیت‌هایی در نظر بگیرید که فکرتان را مشغول کند. به عنوان مثال می‌توانید به خرید لباس نوزاد و دیگر لوازم جانبی او مشغول شوید. یکی از فعالیت‌هایی که به نفع نوزادان نیز خواهد بود این است که لباس‌ها و ملحفه‌های نوزادان را آبکشی کنید. پوست بدن نوزادان به شدت حساس است و با این کار می‌توانید مواد شیمیایی موجود در لباس‌های نوزاد را بزدایید.
- در هفته سی و سوم بارداری فرصتی خواهید داشت تا با شریک زندگی خود درباره دوران بارداری و بزرگ کردن فرزند دلبندتان بیشتر صحبت کنید. شما همچنین می‌توانید درباره روش به دنیا آوردن فرزندتان و همچنین داروها و تمرینات لازم برای زایمان بهتر با پزشکتان مشورت و بهترین تصمیم را اتخاذ کنید.
- در این هفته خودتان و ترجیحاً به همراه همسران در کلاسهای ویژه زایمان شرکت کنید. شرکت در این کلاس‌ها دانش شما را در جهت داشتن زایمانی بهتر افزایش خواهد داد. درواقع شما در این کلاس‌ها درباره **روش‌های کنترل تنفس و CPR** در زمان زایمان می‌آموزید که به تسهیل زایمان کمک خواهد کرد.
- به شما پیشنهاد می‌کنیم که در هفته سی و سوم بارداری و هفته‌های بعد زمان بیشتری را برای استراحت و آرامش خود اختصاص دهید؛ زیرا با به دنیا آمدن فرزند دلبندتان تا مدت زیادی خواب آرام از شما و همسران سلب خواهد شد!
- در این هفته‌ها زمان بیشتری را برای بودن در کنار عزیزان و دوستانتان صرف کنید. می‌توانید برای تفریح و گردش با افرادی که دوستشان دارید برنامه‌ریزی کنید. به زودی فرزندتان تمام دنیای شما را تسخیر خواهد کرد و زمان کمتری برای خودتان خواهید داشت. شاید فکر خوبی باشد که زمان بیشتری را با همسران و در صورتی که فرزند دیگری دارید، با فرزندانتان بگذرانید. در صورتی که فرزند دیگری دارید باید او را برای ورود یک عضو جدید آماده کنید و به او اطمینان دهید که همیشه دوستش خواهید داشت.
- در این هفته سعی کنید تمرینات ورزشی نظیر کگل را بیشتر انجام دهید. این تمرینات مربوط به لگن، رحم شما را تقویت خواهد کرد و برای کارکرد مثانه و روده‌هایتان نیز مفید خواهد بود. اگر به طور منظم این

حرکات ورزشی را انجام دهید نیازی به اعمال جراحی نظیر **اپی زیاتومی** نخواهید داشت. در این جراحی، برشی در ناحیه خروج جنین از واژن ایجاد خواهد شد تا نوزاد به راحتی از گردن رحم عبور کند. علاوه بر حرکات ورزشی کگل، پیروی از یک رژیم غذایی مناسب نیز نیاز شما به اپی زیاتومی را برطرف خواهد کرد. پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی رایگان سوالات خود را در پایین همین صفحه و یا در **بخش مشاوره پزشکی سایت دکتر سوشا** ثبت کنید.

پیشگیری از زایمان زودرس در هفته سی و سوم بارداری



در هفته سی و سوم بارداری و به طور کلی بعد از **ماه هشتم بارداری**، زایمان زودرس امری محتمل است. انقباضات رحمی در هفته سی و سوم بارداری می‌تواند منجر به زایمان زودرس شود. این انقباضات می‌توانند به دلایل مختلف فیزیکی و شیمیایی رخ دهند. مثلاً ایستادن زیاد و یا استرس بیش از حد در هفته سی و سوم بارداری می‌تواند یکی از دلایل شروع **انقباضات رحمی** و زایمان زودرس باشد.

برای **پیشگیری از زایمان زودرس** در هفته ۳۳ بارداری به نکات زیر توجه کنید:

- به طور کلی بنا بر توصیه انجمن پزشکی آمریکا، از **هفته ۲۴ بارداری**، زنان باردار نباید بیش از ۴ ساعت سر پا بایستند. زمانی که به هفته سی و سوم بارداری می‌رسید حتی ایستادن برای مدت ۳۰ دقیقه نیز خطرناک خواهد بود. علت آن است که ایستادن طولانی مادران باردار در یک وضعیت ثابت، باعث جمع شدن خون در ناحیه شکم و رحم و افزایش فشار در شریان‌های این نواحی خواهد شد؛ بنابراین در صورتی که بیش از حد در یک موقعیت خاص بایستید، رگ‌های این نواحی فشرده شده که حتی ممکن است جریان خون در آن‌ها قطع شود. در مقابل به عنوان یک مکانیسم دفاعی، بدن سعی می‌کند با انقباضات رحمی به راه می‌افتند که خون را به جریان بیندازند. همین افزایش انقباضات رحمی، می‌تواند منجر به زایمان زودرس شود.
- زنان باردار نباید از هفته بیستم بارداری اشیائی که بیش از ۱۰-۲۲ کیلوگرم وزن دارند را بلند کنند. در این حالت فشار زیادی بر ماهیچه‌های معده و به دنبال آن رحم وارد خواهد شد. زمانی که صحبت از هفته سی و سوم بارداری و بعد از آن باشد، مسلماً این قضیه جدی‌تر است و بهتر است بلند کردن اشیاء سبک‌تر را نیز به دیگران محول کنید.
- از هر عاملی که آرامشتان را به هم می‌زند دوری کنید؛ زیرا در این مواقع بدن‌تان هورمون‌هایی برای مقابله با این وضعیت ترشح خواهد شد که ممکن است منجر به بروز **بیماری پره اکلامپسی** در شما شود. این بیماری که مختص زنان باردار است منجر به افزایش فشار خون آن‌ها خواهد شد؛ بنابراین سعی کنید در دوران بارداری آرامش خود را حفظ کنید.



هفته سی و چهارم بارداری

هفته سی و چهارم بارداری نیز فرا رسید و تنها چند هفته دیگر باقی است تا کودکتان را در آغوش بگیرید؛ اما قبل از اینکه لذت زایمان را تجربه کنید، این مقاله را بخوانید. در این مقاله یک راهنمایی کامل از آنچه در طول هفته ۳۴ بارداری با آن مواجه خواهید شد، ارائه شده است.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله **”در ماه نهم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است”** را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی و چهارم بارداری

زنان باردار در طی هفته سی و چهارم بارداری برخی از علائم زیر و یا همه آنها را تجربه می‌کنند:

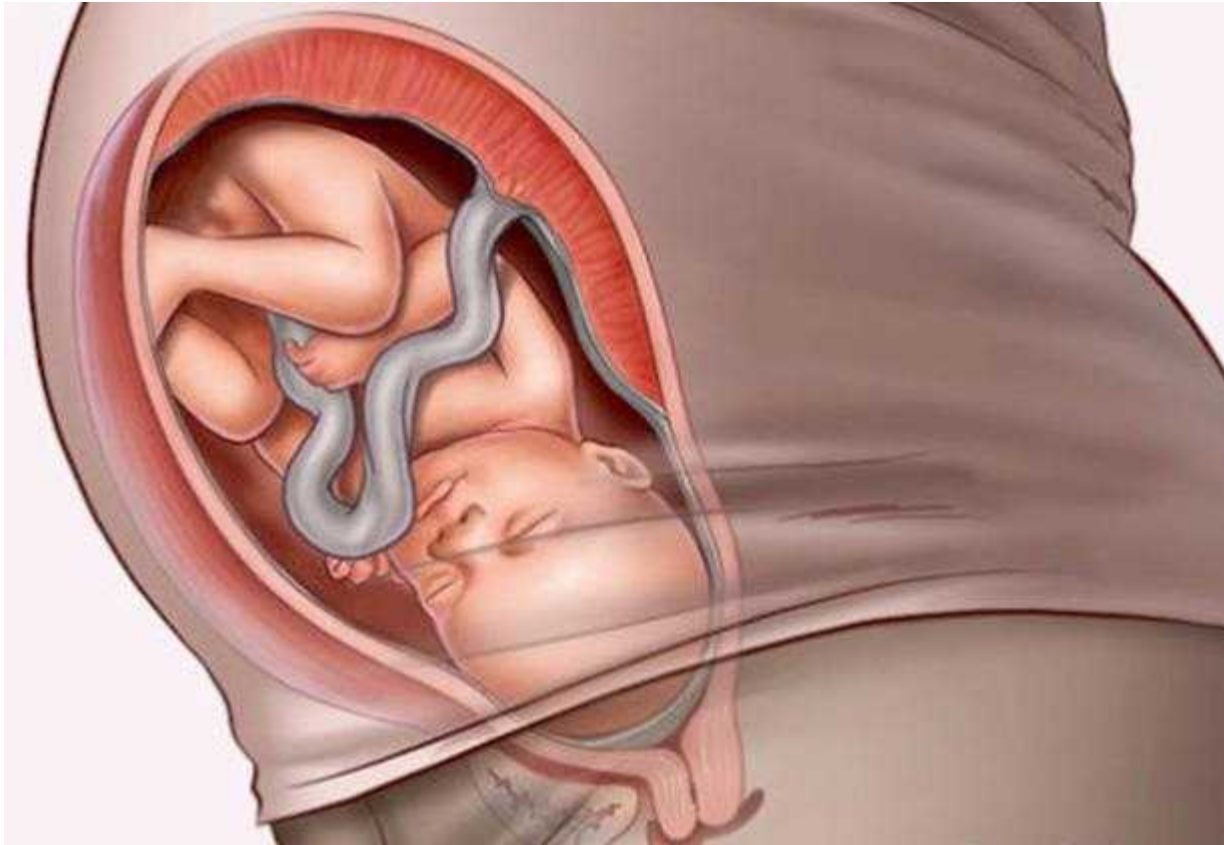
- ادم یا تورم پا و دست
- کمردرد و درد بدن
- فشار کمتر در ناحیه قفسه سینه
- انقباضات غلط
- سوزش سر دل
- یبوست
- تنگی نفس
- کمبود خواب
- هموروئید یا بواسیر

سوزش سر دل در هفته سی و چهارم بارداری

سوزش سر دل در طول دوران بارداری شما را آزار خواهد داد، اما این مشکل در ماه هشتم بارداری و خصوصاً بعد از هفته سی و چهارم بارداری بدتر نیز می‌شود. رشد رحم نه تنها معده شما را به سمت بالا حرکت می‌دهد بلکه ماهیچه‌های اطراف مری را نیز ریلکس می‌کند. این فرایند باعث افزایش اسیدیت مری می‌شود و شما دچار سوزش سر دل خواهید شد. متأسفانه شما نمی‌توانید این مشکل را به طور کامل حل کنید اما می‌توانید علائم را تحت کنترل درآورید.

برای کاهش سوزش سر دل در دوران بارداری :

- از خوردن غذاهای چرب و تند خودداری کنید.
 - همچنین فست فودها را نیز کنار بگذارید.
 - همراه با غذا مایعات زیاد مصرف نکنید.
 - سه وعده در روز غذا نخورید بلکه آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.
 - آخرین وعده خود را حداقل دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب میل کنید.
 - افزایش وزن در دوران بارداری نیز سوزش سر دل را تشدید خواهد کرد. سعی کنید از ورزش‌های ایروبیک سبک که در حالت نشسته انجام می‌شود، بهره ببرید.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**ورزشهای دوران بارداری سه ماه سوم**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی رایگان سوالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.



یبوست و بواسیر در هفته سی و چهارم بارداری

یبوست معمولاً در سه ماهه سوم بارداری رخ می‌دهد. هورمون‌های دوران بارداری، ماهیچه‌های اطراف روده شما را ریلکس می‌کنند و باعث می‌شود که بدن برای هضم غذا دچار مشکل شود. علاوه بر هورمون‌ها، رحم در حال رشد، روده شما را بالا می‌برد و فضای کمی برای کار کردن مؤثر آن باقی می‌گذارد. **مکمل‌های آهن** نیز به تشدید مشکل کمک می‌کنند. متأسفانه، علائم معمولاً تا زمان زایمان وجود دارند و بعد از آن همه‌چیز به حالت عادی برمی‌گردد. گاهی اوقات یبوست می‌تواند منجر به ایجاد هموروئید (بواسیر) شود؛ وضعیتی که رگ‌های اطراف مقعد متورم می‌شوند. هموروئید بسیار دردناک و ناراحت‌کننده است.

- برای **جلوگیری از یبوست**، مواد غذایی غنی از فیبر مصرف کنید که حاوی غلات، سبزیجات دارای برگ سبز، میوه‌های تازه، سبزیجات و میوه‌های خشک است.
- از مصرف غذاهای خاص مانند ماکارونی، نان سفید و برنج اجتناب کنید.
- به جای سه وعده غذای بزرگ، شش وعده غذای سبک بخورید تا مانع از احساس گرسنگی یا نفخ شود.
- مقدار زیادی آب بنوشید. شما هر روز حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان کامل مایعات نیاز دارید تا هضم بهتری داشته باشید.
- مصرف بعضی از میوه‌ها مانند کیوی و آلو به صورت ملین عمل می‌کنند.
- همچنین می‌توانید برای تحریک روده آب گرم بنوشید.

- تمرینات ورزشی خاصی که تحت عنوان تمرینات کگل شناخته می‌شوند، نیز به بهبود حرکات روده کمک می‌کنند.

بدن درد در هفته سی و چهارم بارداری

هورمون‌های بارداری استروژن و ریلکسین باعث ریلکس شدن رباط‌های شما می‌شوند. این باعث می‌شود که روی پاها، زانوها، کمر و پشت شما فشار وارد شود. شما می‌توانید از اقداماتی برای **کاهش بدن درد** خود در هفته سی و چهارم بارداری استفاده کنید:

- بدن خود را با بلند کردن اجسام سنگین تحت فشار قرار ندهید.
- چندین بار در روز یک بطری آب گرم یا حوله گرم بر روی نواحی دردناک قرار دهید. شما همچنین می‌توانید یک حوله را در آب گرم خیس کنید و آن را در منطقه برای تسکین درد قرار دهید.
- اگر این روش‌ها مؤثر نبودند، از کمپرس یخ استفاده کنید؛ اما کمپرس یخ را نباید بیش از ۲۰ دقیقه استفاده کنید؛ زیرا یخ می‌تواند به اعصاب آسیب برساند.

انقباضات براکستون هیکس در هفته سی و چهارم بارداری

با شروع سه ماهه دوم بارداری، عضلات اطراف رحم سفت می‌شوند و حدود ۳۰ تا ۶۰ ثانیه منقبض می‌مانند. این انقباضات دهانه رحم را برای زایمان آماده می‌کنند. این انقباضات از ماه‌های هشتم به بعد بدتر می‌شوند. به طور کلی **انقباضات براکستون هیکس** زمانی که مادر یا کودک فعال باشند و یا هنگامی که کسی به شکم شما ضربه بزند، تشدید می‌شوند. در صورتی که شدت و دفعات این انقباضات افزایش نیافته باشد، نگران نباشید. وقتی این انقباضات را تجربه می‌کنید، سعی کنید موقعیت خود را تغییر دهید یا حمام گرم بگیرید. نوشیدن آب نیز به کنترل این انقباض‌ها کمک می‌کند. هنگامی که هیچ‌کدام از این روش‌ها مؤثر نبودند، بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید.

ادم یا تورم بدن در هفته سی و چهارم بارداری

تورم دست‌ها و پاها در طول **هفته ۳۴ حاملگی** بدتر می‌شود. احتمالاً حلقه دیگر برایتان تنگ شده و کفش‌های شما هم پایتان را می‌زند. برای تسکین تورم، پاهای خود را بالاتر از قلبتان قرار دهید. لباس‌های تنگ نپوشید و یا هنگام نشستن پاهایتان را روی هم قرار ندهید. در کل جای نگرانی وجود ندارد اما اگر احساس کردید تورم شما بیش از حد مجاز است و باعث ناراحتی شما شده است، حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

تغییرات بدن جنین در هفته سی و چهارم بارداری

در هفته سی و چهارم بارداری نیز کودک به رشد خود ادامه می‌دهد. او اکنون بیشتر فضای شکم شما را اشغال کرده است و به اندازه قبل حرکت نمی‌کند. همان‌طور که او همچنان به رشد می‌کند، جفت و مایع آمنیوتیک نیز رشد و توسعه پیدا می‌کنند. برخی از تغییرات دیگر کودک در **هفته ۳۴ بارداری** عبارتند از:

- اگر نوزادتان تاکنون در لگن جای نگرفته بود، در هفته سی و چهارم بارداری این کار را می‌کند. در این زمان شکم شما به سمت پایین و روبه‌جلو قرار می‌گیرد. این باعث می‌شود که سوزش سر دل شما تا حد زیادی کاهش پیدا کند.
- ارگان‌های داخلی نوزادتان در این هفته رشد می‌کنند. کیسه‌های هوایی درون ریه کودک در حال حاضر با ماده‌ای پوشیده شده‌اند که به نوزاد اجازه می‌دهد بلافاصله بعد از تولد نفس بکشد.
- در هفته سی و چهارم بارداری پزشکتان می‌تواند به شما بگوید که سر نوزاد پایین قرار گرفته است یا نه. اغلب کودکان در این هفته سرشان را به سمت پایین حرکت می‌دهند، اما اگر شما بار دومی‌باشد که مادر می‌شوید، ممکن است این پروسه زمان بیشتری ببرد.
- کودکان در این هفته الگوی خواب منظم‌تری دارد. او کمتر به شما لگد می‌زند ولی قدرت لگدهایش بیشتر از قبل است.
- مغز کودکان هنوز به طور کامل توسعه نیافته است زیرا بخش‌هایی از جمجمه وجود دارد که هنوز تکمیل نشده است. سر کودکان در حال حاضر شکلی دارد که به زایمان بهتر کمک خواهد کرد.
- لایه‌های چربی در بدن کودک به او اجازه رشد در عالم خارج را می‌دهند.
- نوزادان در هفته سی و چهارم به حدی از تکامل رسیده‌اند که می‌توانند در بیرون از رحم به رشد خود ادامه دهند، اما هنوز هم نوزاد نارس محسوب می‌شوند.
- اگر کودکان پسر باشد، بیضه‌های او در این هفته تکامل می‌یابند. بیضه‌ها از داخل شکم به درون کیسه‌های بیضه حرکت می‌کنند.
- ناخن‌های دست و پای نوزاد کاملاً تکامل می‌یابند. تعجب نکنید اگر نیاز بود آن‌ها را به طور مرتب کوتاه کنید!
- گوش‌ها و بینی کودک هنوز به طور کامل تکامل نیافته‌اند.
- موهای کودک به رشد خود ادامه می‌دهند. رنگ موهای نوزادتان به والدین و یا خویشاوندان نزدیک او شباهت خواهد داشت.
- لایه محافظتی ورنیکس (*vernix*) که کودک را پوشانده است، ضخیم‌تر می‌شود. ورنیکس یک لایه ضخیم و کرم مانند است که از پوست کودک در مقابل چروک شدن محافظت می‌کند. زمانی که نوزادتان به دنیا می‌آید، پرستار این لایه محافظتی را از روی پوست کودک می‌زداید.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**نشانه و علائم زایمان در ماه نهم بارداری چیست**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

Week 34



اندازه بدن جنین در هفته سی و چهارم بارداری

در هفته سی و چهارم بارداری قد کودک حدود ۳۵ سانتی‌متر و وزن او حدود ۲۲۵۰ گرم می‌باشد.

نکاتی برای مادران در هفته سی و چهارم بارداری

با رسیدن به هفته ۳۴ بارداری دیگر خسته شده‌اید و صبرتان به سر آمده است؛ فقط این را به شما می‌گوییم که راه زیادی نمانده است و سعی کنید روزهای باقیمانده را با شوق در آغوش گرفتن نوزاد دلبندتان شیرین‌تر کنید.

در اینجا توصیه‌های کوتاهی برای بهتر سپری کردن این روزها ارائه می‌دهیم:

- در این روزها احساس خستگی و کسالت فراوانی خواهید کرد، بهترین کار این است که استراحت کنید. همچنین می‌توانید یک نامه یا دفترچه خاطرات برای کودکانتان آماده کنید که وقتی به حد کافی بزرگ شد، آن را بخواند.
- پیشنهاد می‌کنیم آب بیشتری بنوشید، می‌دانیم که برایتان اصلاً لذت‌بخش نیست؛ اما این تنها راهی است که می‌توانید با **تورم اندام‌ها در دوران بارداری** مقابله کنید. نوشیدن آب همچنین یبوست را کاهش می‌دهد و به حفظ مایع آمنیوتیک کمک می‌کند.
- هرچه به پایان دوران بارداری نزدیک‌تر می‌شوید، افسردگی بیشتر به سراغتان می‌آید. بهتر است این روزها را به فعالیت‌های مفرح، دیدار با دوستان و صحبت با کسانی که دوستشان دارید سپری کنید.
- **هفته سی و چهارم بارداری** همچنین زمان مناسبی است که برای زایمان آماده شوید. می‌توانید ساک خود را ببندید و در آن کلیه وسایل مورد نیاز خود و نوزاد دلبندتان را قرار دهید. پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**خوردنی‌های مجاز و غیر مجاز در ماه نهم بارداری**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.



هفته سی و پنجم بارداری

هفته سی و پنجم بارداری شما هم فرا رسید؛ بسیار به شما تبریک می‌گوییم. خوب می‌دانیم که شما سردرگم، مضطرب، هیجان‌زده و احتمالاً اندکی وحشت‌زده هستید. تنها یک ماه مانده تا کودک دلبند شما پا به این دنیا بگذارد. حتماً دوست دارید بدانید کودکان چه شکلی است؟ رنگ چشمانش چیست؟ آیا کودک من سالم و ایمن است؟ و اینکه چرا **حاملگی** به نظر بی‌پایان می‌رسد؟! اگر می‌خواهید درباره تغییرات و اتفاقاتی که در هفته سی و چهارم بارداری می‌افتد، بیشتر بدانید جای درستی آمده‌اید. در این مقاله به طور کامل به شما توضیح خواهیم داد.

علائم و نشانه های هفته سی و چهارم بارداری

تکامل کودک به جز برای چند اندام حیاتی مانند ریه ها و کبد، کامل شده است. برخی از نشانه های هفته سی و چهارم بارداری عبارتند از:

- وزن گیری سریع کودک
- وزن گیری مادر
- تکرر ادرار مادر
- سوزش سر دل
- یبوست
- ناراحتی عمومی و سردرد
- ادم یا تورم اندامها
- در هفته سی و پنجم بارداری انقباضات براکستون هیکس (Braxton Hicks) دیگر عادی شده است.
- خارش و پوسته پوسته شدن پوست بدن مادر



تغییرات بدن مادر در هفته سی و چهارم بارداری

چکاپ های ماهیانه و یا دو ماه یکبار خود را انجام دهید تا پزشک شما را از وضعیت رشد کودکتان مطلع کند. بعلاوه پزشکتان می تواند وضعیت **اضافه وزن** و دهانه رحمتان را نیز بررسی کند. در اینجا برخی از تغییراتی که بدن شما هنگام **در هفته ۲۵ بارداری** با آن مواجه می شود را خواهید دید:

- بی اختیاری ادرار
- سوزش سر دل
- یبوست
- ادم یا تورم اندامها
- کمردرد و ناراحتی عمومی
- حرکت سر کودک به سمت پایین
- افزایش وزن
- تکامل ارگانهای داخلی
- آماده شدن بدن برای زایمان

تکرار ادرار در هفته سی و پنجم بارداری

در هفته سی و پنجم بارداری به دنبال رشد بیشتر رحم، اندامهای داخلی شما مانند مثانه و ریه‌ها تحت فشار زیادی قرار دارند. ظرفیت مثانه برای نگهداری ادرار کاهش می‌یابد، به این معنی است که کنترل ادرار برای شما سخت‌تر می‌شود. اگر کودک به سمت پایین حرکت کند، مراجعه شما به توالد بیشتر از همیشه خواهد بود!

کار زیادی نمی‌توانید برای رفع این وضعیت کنید. برخی از اقدامات وجود دارند که نیاز شما را برای مراجعه مکرر به سرویس بهداشتی کاهش خواهند داد:

- با هر بار مراجعه به توالد تا جایی که می‌توانید مثانه خود را تخلیه کنید.
- ورزش کگل باعث تقویت عضلات لگن می‌شود و می‌تواند به کنترل بی اختیاری کمک کند.
- با این حال، مصرف مایعات را قطع نکنید. برای **جلوگیری از یبوست** و ادم، باید مقدار زیادی آب بنوشید. نوشیدن آب همچنین به کودک کمک می‌کند تا مواد مغذی مورد نیاز خود را از سلول‌های خونی جذب کند.

سوزش سر دل در هفته سی و پنجم بارداری

متأسفانه، مشکل **سوزش سر دل** تا زمانی که نوزاد در داخل رحم شما باشد، وجود خواهد داشت. افزایش اندازه رحم نه تنها باعث افزایش فشار بر مثانه می‌شود، بلکه باعث تحریک معده شما نیز می‌شود که نتیجه آن سوزش سر دل خواهد بود. عضلاتی که باعث جلوگیری از ورود محتویات دستگاه گوارش به مری می‌شوند، در حال حاضر ریلکس هستند. خوشبختانه این یک مشکل موقت است که **بعد از زایمان** به زودی برطرف خواهد شد.

چندین مرحله برای کنترل و درمان این مشکل وجود دارد:

- از خوردن غذاهایی که موجب سوزش سر دل می‌شود، اجتناب کنید. مواد غذایی تند و چرب از جمله این غذاها هستند. **کافئین** نیز اسیدپتیه دستگاه گوارشی را افزایش می‌دهد.
- قبل از غذا و بعد از غذا مقدار زیادی آب بنوشید، اما نه هنگام صرف غذا.
- لباس‌های راحت بپوشید و اجازه دهید بدن شما نفس بکشد.

- حداقل دو ساعت قبل از خواب غذا بخورید تا معده شما غذا را به خوبی هضم کند.
- غذا را حذف نکنید، زیرا معده خالی ممکن است باعث اسیدی شدن معده و ایجاد سوزش سر دل شود.

یبوست و هموروئید در هفته سی و پنجم بارداری

در اینجا دوباره رشد رحم عامل اصلی است. فشار رحم بر روده اجازه نمی‌دهد که به طور مؤثر عمل کند. مکمل‌های آهن نیز به شدت مشکل کمک می‌کنند. **هورمون‌های بارداری** عضلات اطراف لگن را تضعیف می‌کنند که این مورد نیز باعث یبوست دوران بارداری خواهد شد. این مشکلات کاملاً عادی است و هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد؛ اما زمانی که شما آن را معالجه نکنید، ممکن است هموروئید یا بواسیر شکل گیرد.

برای بهبود یبوست دوران بارداری غذاهای غنی از فیبر مانند غلات و میوه‌ها را بیشتر مصرف کنید. آب کیوی یک مسهل مؤثر است که پیشنهاد می‌کنیم حتماً استفاده کنید. نوشیدن مقدار زیادی مایعات نیز به بهبود حرکات دستگاه گوارش کمک می‌کند. خصوصاً نوشیدن مایعات گرم باعث تحریک بیشتر حرکات روده می‌شوند. **پروبیوتیک‌ها** مانند ماست، کشک، ترشی و غیره نیز کمک می‌کند.



تورم اندام‌ها در هفته سی و پنجم بارداری

آیا مچ پا و پاها اذیتتان می‌کند؟ رحم در حال رشد بر رگ‌های لگن فشار وارد می‌کند و جریان خون را از پاها به قلب محدود می‌کند؛ بنابراین رگ‌ها مایعات خود را در مچ پا و پاها وارد می‌کنند. به این وضعیت ادم می‌گویند و در سه ماهه سوم بارداری بسیار شایع است، به خصوص پس از اینکه سر کودک شما داخل لگن قرار می‌گیرد. متأسفانه این مشکل تا **پایان بارداری** بدتر می‌شود. ادم نباید باعث نگرانی شما شود، مگر اینکه تورم در ناحیه صورت و در اطراف چشم دیده شود، یا اگر دست و پاهای شما به صورتی غیرعادی متورم شوند. در این شرایط بلافاصله با پزشک تماس بگیرید تا شما را از نظر **پره اکلامپسی** بررسی کند.

برای جلوگیری از ادم، پاهایتان را هر وقت که می‌توانید بالا ببرید. پاها را بکشید و هر زمان که ممکن باشد، مچ پاهایتان را بچرخانید. کفش‌های راحت بپوشید که پای شما را تحت فشار قرار ندهد؛ و مهم‌تر از همه، مقدار زیادی آب بنوشید. پاهای شما بعد از زایمان که بدن تمام مایعات اضافی خود را دفع می‌کند، به اندازه طبیعی خود برمی‌گردد.

کمردرد در هفته سی و پنجم بارداری

کمردرد در هفته سی و پنجم بارداری نیز همانند سایر دوران بارداری شما را آزار خواهد داد. مقصر در اینجا نیز رشد رحم است. افزایش وزن ناشی از بارداری نیز باعث می‌شود احساس ناخوشایند و ناراحت‌کننده‌ای داشته باشید. تغییرات هورمونی در بدن نیز به تشدید این مشکل کمک می‌کند؛ این هورمون‌ها عضلات لگن را ریلکس می‌کنند تا برای زایمان آماده شوند. این هورمون‌ها همچنین عضلات اطراف ناحیه ستون فقرات را نیز ریلکس کرده و منجر به کمردرد می‌شوند. مثل بیشتر علائم **حاملگی**، **کمردرد حاملگی** هم تا پایان دوران بارداری همراهتان خواهد بود. برای کمک به کاهش کمردرد دوران بارداری از پوشیدن کفش پاشنه‌بلند و خوابیدن روی پشت خود اجتناب کنید. اگر درد همچنان ادامه دارد، از پزشک خود بخواهید که برایتان از انواع **مسکن‌های مجاز در دوران بارداری** تجویز کند.



تغییر وضعیت نوزاد در هفته سی و پنجم بارداری

در حدود هفته‌های سی و چهارم تا سی و ششم بارداری، نوزاد وضعیت خود را طوری قرار می‌دهد که سر او به سمت پایین قرار بگیرد. این وضعیت برای خروج او از **کانال زایمان** نیز بهتر است. این اتفاق بیشتر در مادرانی می‌افتد که برای اولین بار صاحب فرزند می‌شوند. در ابتدای بارداری که هنوز نوزاد به حد کافی بزرگ نشده است، جای او در رحم راحت است. با بزرگ شدن او، فضای رحم برایش تنگ می‌شود و با تغییر وضعیت خود، در موقعیتی راحت قرار می‌گیرد. در حاملگی‌های بعدی انعطاف‌پذیری رحم بیشتر می‌شود؛ بنابراین نوزاد آزادی حرکت بیشتری دارد. گاهی اوقات نوزاد

درست قبل از تولد، تغییر وضعیت می‌دهد. در **حاملگی دوقلو**، ممکن است سر یک یا هر دو قل به سمت پایین قرار نگیرد. در این مواقع، پزشک بعد از بررسی وضعیت، پیشنهاد **سزارین** را خواهد داد.

تغییرات بدن جنین در هفته سی و پنجم بارداری

همان‌طور که گفتیم در هفته سی و پنجم بارداری فضای داخل رحم برای نوزاد محدود می‌شود. به همین دلیل است که شاهد ضربات متوالی و محکم نوزاد خواهید بود. برخی از تغییرات بدن جنین در هفته سی و پنجم بارداری عبارتند از:

سه ماهه سوم بارداری زمانی است که نوزادان هر هفته حدود ۲۵۰ گرم وزن اضافه می‌کنند. در این هفته آنان همچنان به ساخت چربی، به‌ویژه در اطراف شانه ادامه می‌دهند. در هفته ۳۵، نوزاد شما حدود ۱۵٪ چربی دارد. تا زمانی که او آماده تولد باشد، این چربی تا حدود ۳۰٪ افزایش می‌یابد. چربی به انعطاف‌پذیری در خارج از رحم کمک می‌کند و بدن او را گرم نگه می‌دارد. افزایش وزن نوزاد همچنین به او کمک می‌کند تا به سمت پایین و داخل لگن حرکت کند.

در هفته سی و پنجم بارداری رشد کودک شما تقریباً کامل است به جز چند ارگان داخلی مانند ریه‌ها که هنوز به بلوغ نرسیده‌اند. مغز کودک همچنان به سرعت در حال رشد است. کلیه‌های او به طور کامل تکامل یافته است در حالی که کبد کار خود را آغاز کرده است.

در هفته ۳۵ بارداری کودک شما در حال تمرین چشمک زدن است. گوش او به طور کامل شکل گرفته و کار می‌کند. احتمالاً دلیل اینکه فرشته کوچک شما وقتی شما صحبت می‌کنید یا آواز می‌خوانید، به شدت هیجان‌زده می‌شود همین است. کودک در هفته سی و پنجم بارداری همچنان به ریختن لانگو و ورنیکس ادامه می‌دهد. **لانگو** (lanugo) به لایه‌ای از موهای کرکی و نرمی اشاره می‌کند که بدن نوزادان را داخل رحم محافظت می‌کند. ورنیکس همان ماده سفید پنبه‌ای شکلی است که هنگام تولد روی بدن نوزاد مشاهده می‌شود. **ورنیکس** (vernix) نیز پوست را محافظت می‌کند و به عنوان یک مرطوب‌کننده طبیعی عمل می‌کند. بعلاوه در هفته سی و پنجم بارداری آنتی‌بادی‌ها از طریق جفت از بدن مادر به کودک انتقال می‌یابند.

Week 35



اندازه بدن جنین در هفته سی و پنجم بارداری

در هفته سی و پنجم بارداری نوزاد شما حدود ۲/۵ کیلو وزن دارد و حدود ۴۵ سانتی‌متر قد دارد. اندازه بدن او در این هفته شبیه به یک طالبی متوسط است.

نکاتی برای هفته سی و پنجم بارداری

تنها ۴ درصد از نوزادان در تاریخ مقرر به دنیا می‌آیند بنابراین آرام باشید زیرا هر آن ممکن است آن فسقلی سرکش به دنیا بیاید. در اینجا چند نکته برای کمک به شما در هفته سی و پنجم بارداری آورده شده است:

- با افزایش وزن، سینه‌های شما سنگین شده و ممکن است باعث ناراحتی‌تان شوند؛ مخصوصاً هنگام خواب. برای پیشگیری از این مشکلات از سینه‌بندهای راحت و نخی استفاده کنید.
- سینه‌های شما در هفته سی و پنجم بارداری و بعد از آن دائماً ترشح خواهند داشت. می‌توانید از پدهای مخصوص سینه استفاده کنید تا لباس‌تان آلوده نشود.
- چند هفته اول بعد از زایمان بسیار گیج‌کننده خواهد بود. شما زمان کافی برای هیچ کاری را نخواهید داشت به جز رسیدگی به نوزاد دلبندتان. از این روزهای آخر استفاده کنید و برای خود یک برنامه‌ریزی داشته باشید. هر کار عقب‌مانده‌ای که دارید انجام دهید.

- همچنین می‌توانید موجودی دستمال‌های بهداشتی، کاغذ توالت و سایر لوازم آرایشی-بهداشتی نظیر صابون، مسواک و غیره را چک کنید. این لوازم بسیار مورد نیازتان خواهد بود. همچنین یکی از مهم‌ترین مایحتاج شما باندهای بند ناف خواهد بود. حواستان به آن‌ها نیز باشد.
- کودک به سرعت در حال رشد است و شما باید با خوردن صحیح با او همراه شوید. برای جلوگیری از **کم‌خونی**، غذای غنی از آهن، پروتئین و کلسیم را در رژیم غذایی روزانه خود وارد کنید. رحم به طور مداوم در حال گسترش است که معده شما را شل می‌کند؛ بنابراین شما سریع‌تر احساس سیری می‌کنید. این موضوع همچنین می‌تواند برایتان **مشکلات گوارشی** ایجاد کند. بهتر است در طول روز چند وعده غذای سبک نوش جان کنید تا به گرفتگی گوارشی و **درد معده** دچار نشوید.
- بهتر است در **هفته سی و پنجم بارداری** نیز فعالیت بدنی سبکی داشته باشید. پیاده‌روی و شنا، فعالیت‌های بدنی عالی برای این هفته‌ها هستند؛ اما به یاد داشته باشید که قبل از انجام آن با پزشک خود مشورت کنید.



هفته سی و ششم بارداری

هفته سی و ششم بارداری فرا رسید و احتمالاً خانه شما بسیار نامرتب و کثیف به نظر می‌رسد! بله درست شنیدید، زمانی که به هفته‌های پایانی بارداری نزدیک می‌شوید به شدت از نظر جسمانی محدود می‌شوید و در انجام کارهای خانه دچار مشکل خواهید شد؛ اما نگران نباشید؛ زیرا این امری طبیعی و غریزی است و جهت ذخیره انرژی شما و به‌کارگیری آن در جایی مهم‌تر رخ می‌دهد. در این مقاله با تغییرات بدن مادر و جنین در **هفته سی و ششم بارداری** آشنا خواهید شد؛ پس با ما همراه باشید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

علائم و نشانه‌های هفته سی و ششم بارداری

در هفته سی و ششم بارداری به احتمال زیاد یک یا چند مورد از علائم زیر را مشاهده خواهید کرد:

- ترشح از پستان‌ها
- بی اختیاری ادرار
- درد در قسمت پایین شکم
- فشار خون بالا و سطح بالای قند
- ترشحات واژن
- درد در ناحیه لگن
- ادم
- افزایش انقباضات اشتباهی
- ناراحتی عمومی ناشی از رشد شکم
- خارش در ناحیه شکم

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی و ششم بارداری

در هفته ۳۶ بارداری، بدن شما تقریباً آماده زایمان است. اکثر نوزادان بین هفته ۳۷ و **هفته ۴۰ بارداری** به دنیا می‌آیند. از لحاظ فیزیکی، مشکل زیادی نخواهید داشت؛ زیرا کودک خودش را به سمت ناحیه لگن چسبانده است و در انتظار روز زایمان است؛ اما از نظر احساسی، شما شباهت به فردی دارید که موج‌سواری می‌کند، گاهی اوقات خوشحالید و گاهی به شدت غمگین. گاهی اوقات ممکن است به حدی عصبانی به نظر برسید که کسی جرئت نزدیک شدن به شما را نداشته باشد.

در اینجا برخی از تغییراتی که ممکن است در طی هفته سی و ششم بارداری در بدن شما رخ دهد، اشاره شده است:

بی اختیاری ادرار در هفته سی و ششم بارداری

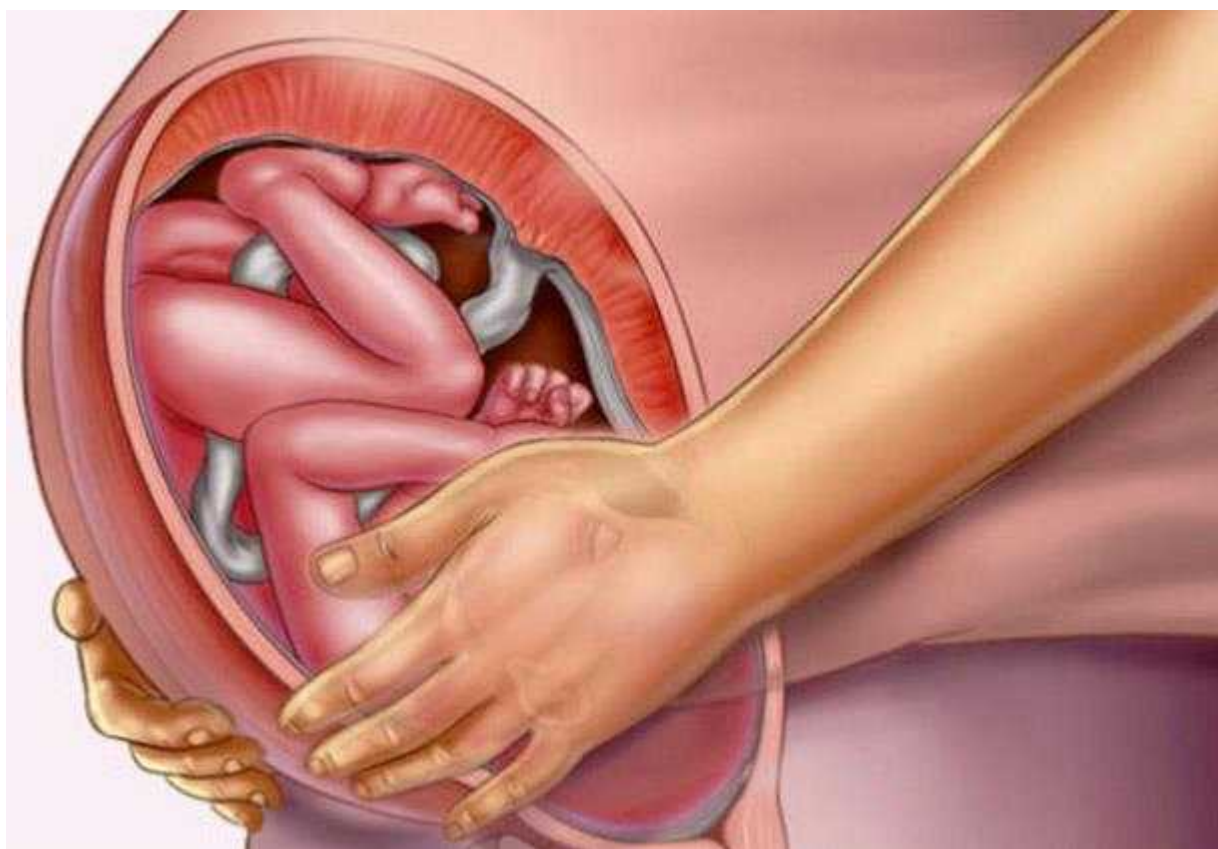
مراجعه شما به توالد در حال حاضر بیشتر از همیشه است. در هفته ۳۶ حاملگی، اکثر نوزادان در ناحیه لگن قرار دارند. این موضوع باعث وارد شدن یک فشار عظیم بر روی مثانه می‌شود که منجر به سخت شدن کنترل ادرار خواهد شد. همچنین **هورمون بارداری hCG** جریان خون را به ناحیه لگن و کلیه افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که بدن مایعات اضافه خود را با سرعت بیشتری دفع کند. متأسفانه، کار خاصی برای برطرف شدن این مشکل نمی‌توانید انجام دهید. هر بار که به توالد می‌روید، بعد از یک‌بار تخلیه مثانه، قدری صبر کنید. سپس مجدداً تلاش کنید. با این وجود در مورد کاهش مصرف مایعات فکر نکنید، زیرا بدن شما به مایعات برای جلوگیری از ادم و **عفونت ادراری** نیاز دارد. گرچه محدود کردن مصرف مایعات در شب‌ها به نفع شما خواهد بود.

چرخش سر کودک به سمت لگن در هفته سی و ششم بارداری

در صورتی که سر نوزادتان تاکنون در ناحیه لگن قرار نگرفته است، در هفته سی و ششم بارداری این اتفاق خواهد افتاد. ریه‌ها و دیافراگم‌های شما اکنون فضای بیشتری دارند و در نتیجه کمتر دچار تنگی نفس خواهید شد. شما همچنین در این زمان می‌توانید از خوردن غذای کامل بدون تجربه سوزش سر دل لذت ببرید.

شل شدن عضلات ناحیه لگن در هفته سی و ششم بارداری

هورمون بارداری hCG همچنین مفاصل اطراف لگن شما را شل می‌کند که می‌تواند باعث راه رفتن اردکی شما شود. شل شدن مفاصل به کودک کمک می‌کند تا هنگام زایمان به راحتی از استخوان‌های لگنی عبور کند. ممکن است دچار درد در اطراف شکم و ناحیه لگن شوید. حمام گرم و استفاده از کمپرس گرم در اطراف ناحیه پشتی می‌تواند به کاهش درد شما کمک کند.



ترشحات واژن در هفته سی و ششم بارداری

گاهی اوقات ممکن است ماده موکوس مانند صورتی‌رنگی (بعضی اوقات قرمز و گاهی قهوه‌ای) تخلیه، به خصوص پس از رابطه جنسی یا معاینه فیزیکی، از بدنتان خارج شود. این ماده لوکوره (leucorrhea) نامیده می‌شود. این اتفاق زمانی می‌افتد که **هورمون استروژن**، جریان خون را به ناحیه لگن افزایش می‌دهد. این ترشحات که بوی ملایمی دارند، از وقوع عفونت در کانال زایمان پیشگیری می‌کنند و تعادل باکتری‌های سالم را در این ناحیه حفظ می‌کنند. ترشحات واژن طبیعی

است و هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد؛ مگر این که به رنگ سبز درآید و یا بوی بدی داشته باشد. از **دوش واژن** استفاده نکنید چون دوش، فلور طبیعی واژن را به هم می‌زند. در عوض استفاده از پدهای مخصوص استفاده کنید و منطقه واژن را کاملاً تمیز و خشک نگه دارید.

ناراحتی عمومی و بدن درد در هفته سی و ششم بارداری

شکم در حال رشد، عضلات خسته و بی خوابی، همه به ایجاد ناراحتی عمومی در شما منجر خواهند شد. بدن شما در هفته سی و ششم بارداری، به ویژه در قسمت پایین شکم، کمر و باسن درد می‌کند. حمام گرم و استراحت تنها راهی است که به شما کمک خواهد کرد.

بی خوابی در هفته سی و ششم بارداری

شکم در حال رشد شما این اجازه را نمی‌دهد که بر روی شکم یا کمرتان بخوابید. تنها گزینه موجود این است که به پهلو بخوابید که مطمئناً برایتان ناراحت کننده است و منجر به بی خوابی شما خواهد شد. بعلاوه اینکه اصلاً راحت نخواهد بود که با وجود یک هندوانه در معده‌تان بتوانید به خواب بروید!

تنها راه حل این است که آرام باشید و همه نگرانی‌ها را کنار بگذارید. استرس فقط موجب **سوزش سر دل** شما می‌شود که به نوبه خود می‌تواند شما را بیدار نگه دارد. پیاده‌روی روزانه، دوش گرم و ماساژ ملایم یا استفاده از برخی از **داروهای آرام بخش** (تنها با تجویز پزشک) می‌تواند خواب شما را بهبود دهد. قبل از خواب، لباس زیرتان را عوض کنید. همچنین مطمئن شوید که ملحفه‌های شما تمیز و راحت باشند.

تغییرات بدن جنین در هفته سی و ششم بارداری

در هفته سی و ششم بارداری نوزاد شما تقریباً آماده تولد است. او بیش از قبل رشد نمی‌کند در عوض او به شدت فعال است. لگدها و حرکات کودک در این هفته ادامه خواهد یافت. در اینجا برخی از تغییرات دیگر کودک که در هفته ۳۶ بارداری رخ می‌دهد، اشاره شده است:

استخوان‌های جمجمه نرم هستند

جمجمه نرم به کودک اجازه می‌دهد تا از طریق ناحیه لگن به راحتی عبور کند و با شکل کانال تولد مادر سازگار باشد. نه تنها جمجمه، بلکه بیشتر استخوان‌های کودک نرم هستند. این استخوان‌ها هنگامی که کودک شما رشد کند، سخت‌تر می‌شود.

تولید مکونیوم

مکونیوم یک ماده سیاه و چسبناک است که تا زمان تولد در روده کودک قرار دارد؛ اما بعضی اوقات جنین زمانی که در رحم قرار دارد، مکونیم را خارج می‌کند و باعث رنگی شدن مایع آمنیوتیک می‌شود. در صورتی که رنگ مایع آمنیوتیک سبزرنگ شده باشد، می‌بایست حتماً به پزشک مراجعه کنید.



تغییر موقعیت سر

در صورتی که تا هفته سی و ششم بارداری سر کودک به سمت پایین نچرخیده باشد، پزشک با فشاری ملایم، سر کودک را به سمت پایین هدایت خواهد کرد.

کودک به اندازه قبل فعال نیست.

فضای قرارگیری کودک به حدی تنگ شده که دامنه حرکت او به شدت محدود شده است. او همچنین در حال آماده شدن برای زایمان است؛ بنابراین او به اندازه او قبل فعالیت ندارد. با این حال، می‌توانید عکس‌العمل او را نسبت به یک آهنگ به خوبی ببینید و یا از شریک زندگی خود بخواهید با او صحبت کند.

ترشح از پستان‌ها

تا ماه هشتم، سینه‌های شما ماده‌ای به نام **کلوستروم (colostrum)** که ماده زردرنگ رقیق مملو از پروتئین‌ها و سایر مواد مغذی ضروری می‌باشد، ترشح می‌کند. این وضعیت طبیعی است و شاید روش طبیعت برای نشان دادن اینکه شما اکنون آماده تولد هستید، باشد. برای جلوگیری از نشت، می‌توانید از پدهای مخصوص در داخل سینه‌بندهای خود استفاده کنید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله " **نشانه و علائم زایمان در ماه نهم بارداری چیست** " را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت **مشاوره پزشکی رایگان** سؤالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.

اندازه بدن جنین در هفته سی و ششم بارداری

در هفته سی و ششم بارداری جنین حدود ۲/۵ کیلوگرم وزن و حدود ۵۱ سانتیمتر قد دارد. **اندازه بدن جنین در هفته سی و ششم بارداری** به اندازه یک خربزه اسپانیایی است.

نکات هفته سی و ششم بارداری

چند هفته آخر بارداری ممکن است به نظرتان خیلی کش‌دار شده باشد، به‌ویژه اگر ۹ ماهه دشوار داشته باشید. از سوی دیگر، اضطراب و **بی‌خوابی‌های شبانه** نیز شما را درگیر خواهد کرد. در اینجا چگونگی مقابله با عوارض و مشکلات هفته ۳۶ بارداری آورده شده است:

- مادران شاغل معمولاً از هفته سی و ششم بارداری به بعد برای زایمان مرخصی می‌گیرند. حالا وقت آن رسیده که پاهای خود را بالا ببرید (مخصوصاً اگر از ادم رنج می‌برید) و استراحت کنید!
- اگر شما یک بچه بزرگ‌تر دارید، ممکن است مجبور باشید که مواردی را سازمان‌دهی کنید تا کمترین اختلالی در رفتار او ایجاد شود. با کسی هماهنگ کنید که او را تا مدرسه یا کلاس‌های تفریحی مشایعت کند.
- برای تمام هزینه‌های اضافی مربوط به پرورش کودکان برنامه‌ریزی کنید. درباره هزینه‌های مراقبت از کودکان، هزینه‌های خوراک و پوشاک و یا هزینه‌های تحصیل و صد چیز عجیب‌وغریب دیگر می‌بایست برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی صحیح در این مورد، از استرس‌های شما هنگام مواجهه با این بحران‌ها پیشگیری خواهد کرد.
- ساک بیمارستان خود را، اگر تاکنون این کار را نکرده‌اید، آماده کنید. برخی از ملزومات موجود در ساک شما عبارت‌اند از کارت بیمه، چند دست لباس تمیز، دستمال‌های بهداشتی، پد پستان و مجموعه‌ای از حوله‌های تمیز. ساک کودک نیز باید شامل لباس‌های کودک، حوله، پوشک و صندلی ماشین مخصوص او باشد.
- شما مجبور نیستید منتظر بمانید تا نوزادتان به دنیا بیاید تا با او ارتباط برقرار کنید. کودک شما احتمالاً زمانی که استراحت می‌کنید، فعال‌تر است. شما می‌توانید با او حرف بزنید و یا یک موسیقی آرامش‌بخش برای او پخش کنید. مطالعات نشان می‌دهد که کودکان می‌توانند صداهایی را که در رحم شنیده‌اند تشخیص دهند؛ شنیدن این صداها پس از تولد نوزاد را آرام می‌کند.
- تمرین تنفس انجام دهید. تنفس صحیح هنگام زایمان به شما کمک خواهد کرد. بهترین نوع تنفس، تنفس آهسته و عمیق باشد یا تنفس‌های سریع و کم‌عمق. این بستگی به وضعیت شما در آن لحظه دارد.
- اگرچه راه رفتن آخرین چیزی است که می‌خواهید انجام دهید، مهم است که شما پیاده‌روی روزانه خود را ادامه دهید. **پیاده‌روی** درمانی مناسب برای درد و رنج شماست.

- وقت بیشتری را با عزیزان خود سپری کنید. آن‌ها می‌توانند به شما در کاهش استرس و اضطراب‌های مرتبط با حاملگی کمک کنند. پس از زایمان، شما و نوزادتان درگیر استرس دنیای بیرون خواهید شد که در آن زمان ممکن است وقت و انرژی برای صحبت با آن‌ها نداشته باشید.
- **هورمون‌های بارداری** فقط بر روی راه رفتن زن تأثیر نمی‌گذارد؛ آن‌ها همچنین بر اندازه سینه‌های شما تأثیر می‌گذارند. گاهی اوقات، به خاطر وزن زیاد سینه‌ها آن‌قدر خسته می‌شوید که شب‌ها به راحتی می‌خواهید. برای حمایت بهتر از سینه‌ها، در طول روز حتماً از سینه‌بند مناسب استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**خوردنی‌های مجاز و غیر مجاز در ماه نهم بارداری**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی رایگان سوالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.





هفته سی و هفتم بارداری

هفته سی و هفتم بارداری هم فرارسید و این سفر که نه ماه پیش آغاز شده است، رو به پایان است. شما در این دوران طیف وسیعی از احساسات را تجربه کرده‌اید، گاهی هیجان‌زده می‌شوید و گاهی وحشت‌زده؛ اما نگران نباشید زیرا راه زیاد مانده است. در هفته سی و هفتم بارداری و هفته‌های باقیمانده با چالش‌های فراوانی مواجه هستید:

- اینکه بتوانید تفاوت بین انقباضات واقعی و غلط را تشخیص دهید.
 - اینکه در روز زایمان چه احساسی خواهید داشت.
 - اینکه چگونه بفهمیم که کیسه آب پاره شده است.
- اگر شما همی می‌خواهید پاسخ سؤالات بالا و بسیاری سؤالات دیگر را دریابید و با تغییرات بدن مادر و جنین در هفته ۳۷ بارداری آشنا شوید، با این مقاله همراه ما باشید.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

علائم و نشانه‌های هفته سی و هفتم بارداری

برخی از علائمی که ممکن است در هفته ۳۷ بارداری تجربه کنید، عبارتند از:

- افزایش فشار داخل شکم
 - گسترش دهانه رحم
 - افزایش تعداد انقباضات براکستون هیکس (Braxton Hicks)
 - ناراحتی هنگام خواب و فشار در اطراف ناحیه لگن
 - تغییراتی در ظاهر بدن
 - گرفتگی عضلات و رگ‌های واریسی
 - کمر درد و پا درد
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله **"نشانه و علائم زایمان در ماه نهم بارداری چیست"** را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی رایگان سوالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی و هفتم بارداری

اگرچه بر اساس کتب دانشگاهی، حاملگی در هفته‌های ۳۷ تا ۴۰ بارداری کامل در نظر گرفته می‌شود، پزشکان (به ویژه هنگامی که شما قصد سزارین داشته باشید) معمولاً از شما می‌خواهند تا هفته ۳۹ بارداری منتظر بمانید تا رشد کودک و افزایش وزن او، کامل شود. مگر اینکه یک اورژانس پزشکی پیش آید که مستلزم مداخله زودهنگام باشد.

در اینجا به برخی از تغییرات بدن مادر در هفته سی و هفتم بارداری اشاره شده است:

- افزایش انقباضات براکستون هیکس
- گسترش دهانه رحم
- ناراحتی هنگام خواب
- تغییرات متمایز در بدن
- گرفتگی عضلات پا و رگ‌های واریسی
- کم فعالیت شدن کودک
- کاهش مایع آمنیوتیک
- خونریزی واژینال
- پاره شدن کیسه آب
- ترشح مکنونیم کودک به درون مایع آمنیوتیک

افزایش انقباضات براکستون هیکس در هفته سی و هفتم بارداری

با ورودتان به هفته سی و هفتم بارداری، ممکن است تعداد انقباضات براکستون هیکس افزایش یابد. آن‌ها نه تنها مکرر هستند، بلکه از هر زمان ناراحت‌کننده‌تر نیز هستند. با نزدیک‌تر شدن شما به زمان زایمان، این انقباضات ممکن است ریتمیک و دردناک باشد و اغلب شما را فریب می‌دهد و گمان می‌کنید زمان زایمان فرار رسیده است. گاهی اوقات تشخیص این انقباضات از دردهای زایمان کاری دشوار است. در صورتی که بیش از چهار انقباض در یک ساعت داشتید، بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید.

تغییرات رحم در هفته سی و هفتم بارداری

زمانی که به هفته سی و هفتم بارداری رسیدید، ممکن است نیاز باشد که هر هفته جهت بررسی علائم زایمان با پزشک خود در تماس باشید. برخی از آن‌ها شامل نازک شدن دیواره رحم و اتساع رحم می‌باشد. برای عبور نوزادتان از کانال زایمان می‌بایست دهانه رحم حدود ۱۰ سانتی‌متر باز شود. پزشکتان همچنین بافت رحم را نیز بررسی می‌کند. بعلاوه چک می‌کند که آیا کودکتان به سمت پایین لگن حرکت کرده است یا نه. کار خاصی وجود ندارد که بتوانید برای اتساع و نازک شدن دیواره رحم انجام دهید؛ جز اینکه به علائم بارداری توجه کنید.



ادامه یافتن مشکلات خواب در هفته سی و هفتم بارداری

زمانی که کودکتان به سمت پایین حرکت می‌کند، سرش به سمت لگن فشار می‌آورد. فشار وارده بر لگن باعث احساس ناراحتی در هنگام خواب خواهد شد. حمام آب گرم می‌تواند عضلات شما را ریلکس کند و درد پشتتان را آرام کند. اگر بی خوابی شما را کلافه کرده است، کافی است این را بدانید که این موضوع کاملاً طبیعی است و برای بسیاری از خانم‌ها با وضعیت مشابه شما، پیش می‌آید.

تغییر بخش‌های مختلف بدن مادر باردار در هفته سی و هفتم بارداری

شما به کسی نیاز ندارید که به شما بگوید بدنتان دیگر همانند قبل نیست. لگن شما در حال حاضر وسیع‌تر شده است، پستان‌ها و شکمتان نیز بزرگ‌تر از قبل شده است. خوشبختانه، همه این تغییرات موقت هستند. یک رژیم غذایی مناسب و یک سبک زندگی فعال پس از زایمان می‌تواند به بدن شما کمک کند تا به فرم قبل خود بازگردد. ممکن است علائم ناشی از کشش پوست را روی سینه‌ها و معده خود مشاهده کنید.

تا پایان بارداری، نمی‌توانید کار خاصی درباره آن‌ها انجام دهید؛ اما شما می‌توانید افزایش وزن خود را مدیریت کنید؛ زیرا افزایش سریع وزن باعث ایجاد علائم کششی بر روی پوست می‌شود. گاهی اوقات این ترک‌های ارثی هستند. منتظر بمانید تا بدن شما به شکل اصلی خود بازگردد؛ زیرا اکثر این علائم یا به طور کلی از بین می‌روند و یا کمتر می‌شوند.

گرفتگی عضلات پا در هفته سی و هفتم بارداری

گرفتگی عضلات پا در طول سه ماهه سوم بارداری شایع است که علت آن فشاری است که به علت افزایش وزن بر رگ‌های خونی اطراف پاها وارد می‌شود. گاهی اوقات یک رژیم غذایی نامناسب نیز منجر به گرفتگی پا می‌شود. بهتر است در این دوران از غذاهای غنی از کلسیم و منیزیم بیشتر استفاده کنید. انجام تمرینات کششی نیز به کاهش درد کمک می‌کند.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**خوردنی‌های مجاز و غیر مجاز در ماه نهم بارداری**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

تغییرات بدن جنین در هفته سی و هفتم بارداری

در هفته سی و هفتم بارداری تکامل جنین تقریباً کامل شده است و تنها کاری که برای انجام دادن دارد، افزایش وزن است. ریه‌ها و مغز او به بالغ شدن ادامه می‌دهند. همچنین لایه‌های پوشاننده لانوگو جنین از بدنش فرومی‌ریزد.

کودک شما نیز با دم و بازدم مایع آمنیوتیک تنفس را تمرین می‌کند. او ممکن است انگشتان خود را بمکد یا چشمک بزند. برخی از نوزادان در رحم **سکسکه** می‌کنند. ممکن است جهش مجزا داخل شکم را متوجه شوید. سیستم گوارش جنین در حال حاضر کاملاً کاربردی و حاوی مکنونیوم (ماده چسبنده سبزرنگ که حاوی بخش‌هایی از لانوگو است) می‌باشد. گاهی اوقات (به ویژه در موارد حاملگی‌های طولانی‌مدت) مکنونیوم به مایع آمنیوتیک تخلیه می‌شود. در چنین شرایطی، می‌بایست وضعیت جنین از نظر مواجهه با هر نوع استرس مورد بررسی قرار بگیرد.

گرچه حرکات جنینی منظم نیستند، ولی نسبت به قبل متمایزتر و قوی‌تر هستند. معمولاً در ماه نهم بارداری از مادران خواسته می‌شود تعداد لگدهای کودک را شمارش کند و در صورتی که نوزاد بیش از حد آرام است، گزارش دهد. همچنین اگر دچار درد تیزی در نزدیکی دهانه رحم شدید، به احتمال زیاد نوزادتان سر خود را چرخانده است.



اندازه بدن جنین در هفته سی و هفتم بارداری

در پایان **هفته سی و هفتم بارداری** کودک شما حدود ۳-۲/۵ کیلوگرم وزن و حدود ۵۰ سانتی‌متر قد دارد.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت مشاوره پزشکی رایگان سوالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.



هفته سی و هشتم بارداری

در **هفته سی و هشتم بارداری** شما هشت ماه و دو هفته است که باردار هستید. از الان هر لحظه امکان دارد که نوزاد شما به دنیا بیاید و شما باید برای آن آماده باشید.

در این زمان می شود گفت بارداری شما کامل شده است و این بدین معنی است که کودک شما باید تقریباً آماده به دنیا آمدن باشد. در این مقاله با تغییرات نهایی بدن مادر و جنین در هفته سی و هشتم بارداری آشنا خواهید شد؛ پس با ما همراه باشید.

پیشنهاد می کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

علائم و نشانه‌های هفته سی و هشتم بارداری

علائم هفته سی و هشتم بارداری عبارتند از:

- **انقباضات براکستون هیکس** (Braxton Hicks) نامنظم و با درد کم است و اکثر مواقع این درد با تغییر وضعیت بدن از بین می‌رود. این حرکات بدن را برای به دنیا آمدن کودک آماده می‌کنند.
 - به خاطر شکم بزرگ و درد مداوم در هفته سی و هشتم بارداری خواب راحتی نخواهید داشت.
 - ممکن است **ترشحات موکوس پلاگین** خود را احساس کرده باشید. موکوس پلاگین، مخاط ضخیمی است که در طول ۹ ماه بارداری به کانال گردنه رحم شما را محکم چسبیده است. اگر گردنه رحم شما در هفته سی و هشتم بارداری شروع به گشاد شدن کند، ممکن است موجب ترشح موکوس پلاگین شده و این به آن معنی است که شما در نزدیکی **درد زایمان** قرار دارید.
 - ادم (Edema) یا احتباس آب بیش از حد در بدن منجر به متورم شدن مچ پا و پاها در هفته سی و هشتم بارداری می‌شود. نوشیدن مقدار زیادی آب و مایعات از این کار جلوگیری می‌کند.
 - در هفته سی و هشتم بارداری سینه شروع به نشتی شیر می‌کند که همان شیر مادر است.
 - تکرر ادرار به علت فشار ناشی از رحم به مثانه افزایش می‌یابد.
 - فشار اضافی ناشی از حمل نوزاد ممکن است باعث ایجاد کمر درد شود.
 - نوسانات هورمونی می‌تواند اسهال ایجاد کند.
 - ممکن است در هفته سی و هشتم بارداری لکه بینی داشته باشید که این خونریزی صورتی یا قهوه‌ای رنگ است. این خونریزی ناشی از پارگی رگ‌های خونی رحم در هنگام استراحت و انقباض است.
 - تغییرات جسمی و عاطفی که ممکن است در هفته سی و هشتم بارداری تجربه کنید، تغییرات زیادی نسبت به یک یا دو هفته پیش که شما ممکن است تجربه کرده باشید، ندارد.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت **مشاوره پزشکی رایگان** سؤالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی و هشتم بارداری

ترک‌های پوستی در هفته سی و هشتم بارداری

هنگامی که شکم کشیده می‌شود، پوست تحت کشش قرار می‌گیرد و دچار خارش می‌شود. استفاده از انواع مرطوب کننده‌های پوست می‌تواند تا حدی کمک کند.

تغییرات احساسی در هفته سی و هشتم بارداری

اضطراب، امری طبیعی است چون شما در حال نزدیک شدن به تاریخ زایمان است. تغییرات رفتاری نیز به علت نوسانات هورمونی در هفته سی و هشتم بارداری طبیعی است.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله **” نشانه و علائم زایمان در ماه نهم بارداری چیست ”** را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت **مشاوره پزشکی رایگان** سوالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.



تغییرات بدن جنین در هفته سی و هشتم بارداری

- در این هفته پوست کودک صاف می‌شود و چربی‌های موجود در زیر پوست او سبب می‌شود که کودک چاق به نظر آید. پوشش ورنیکس (Vernix) روی بدن او ریخته می‌شود.
- بچه‌های تیره پوست چشم‌های قهوه‌ای تیره یا خاکستری دارند که معمولاً در هفته سی و هشتم بارداری تیره‌تر می‌شوند. بچه‌های سفید پوست چشم‌های خاکستری آبی یا خاکستری دارند که بعداً به رنگ قهوه‌ای، آبی یا سبز تبدیل می‌شود.
- موهای بدن جنین تنها در شانه‌ها و قسمت بالای بدن باقی می‌ماند.
- انگشت و ناخن‌ها به صورت کامل رشد کرده‌اند.
- نوک سینه در هر دو جنس (پسر یا دختر) تا حدی تشکیل شده و معلوم است.
- موی سر ضخیم‌تر و بلندتر می‌شود.
- ریه‌ها معمولاً در این زمان کامل شده است.
- در هفته سی و هشتم بارداری جنین انگشتان خود را می‌تواند ببندد و باز کند و چشمانش به نور عکس العمل نشان می‌دهد.
- روده جنین در هفته سی و هشتم بارداری از مکنونیوم پر شده است. مکنونیوم یک ماده سیاه سبز رنگ است که از مایع آمنیوتیک، سلول‌های مرده و مواد زائد مترشح از پانکراس، کیسه صفرا و کبد ترشح تشکیل شده است.
- طول بند ناف بین ۵۰-۶۰ سانتی متر است.

اندازه جنین در هفته سی و هشتم بارداری

در این هفته قد کودک شما حدود ۴۹/۸ سانتی متر و وزن او ۳/۰۸ کیلوگرم می‌باشد.



موقعیت و حرکت جنین در هفته سی و هشتم بارداری

سر کودک در هفته سی و هشتم بارداری به سمت پایین است و در طول این هفته به سمت لگن مادر می‌رود، اما به دلیل رشد کودک و فقدان فضای کافی در داخل رحم، فعالیت و حرکت کودک کمتر خواهد شد و این **کاهش حرکت** تا حدی طبیعی است. با این حال، اگر متوجه کاهش شدید حرکات کودک شدید، با پزشک خود مشورت کنید.

نکات هفته سی و هشتم بارداری

- فعالیت‌های جسمانی مانند راه رفتن را برای فعال و پر انرژی بودن ادامه دهید.
- زیاد استراحت کنید.
- رژیم غذایی سالم را دنبال کنید. خوردن وعده‌های غذایی خانگی مفیدترین غذا برای شما است.
- از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب اجتناب کنید.
- آرام باشید و استرس‌های خود را کم کنید.
- تمرین تنفس کنید.
- زمان بیشتری را با همسر، خانواده و دوستان خود صرف کنید و هرگز تردید نکنید که از آن‌ها کمک بخواهید.
- لباس‌های راحت و شل بپوشید و از پوشیدن کفش پاشنه بلند و لباس‌های تنگ اجتناب کنید.



هفته سی و نهم بارداری

در هفته سی و نهم بارداری شما هشت ماه و سه هفته از بارداری خود را پشت سر گذاشته‌اید. در این زمان کودک به طور مداوم تحت نظر گرفته می‌شود و و هر روز احتمال به دنیا آمدن کودک و **زایمان ناگهانی** شما وجود دارد. در این مقاله با تغییرات بدن مادر و جنین در هفته سی و نهم بارداری آشنا خواهید شد؛ با ما همراه باشید.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری وضعیت مادر و جنین چگونه است**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

علائم و نشانه‌های هفته سی و نهم بارداری

نشانه‌هایی که در این هفته تجربه می‌کنید، تقریباً شبیه علائم هفته پیش است. برخی از علائمی که شما ممکن است در طول هفته سی و نهم بارداری متوجه شوید عبارتند از:

- **انقباضات براکستون هیکس (Braxton Hicks):** همانند هفته قبل است و ادامه دارد.

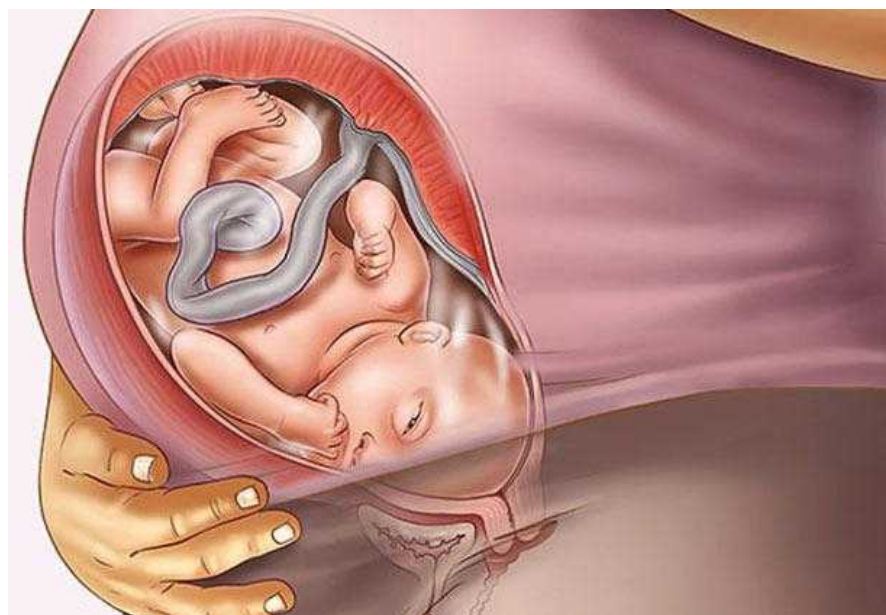
- **فشار به لگن مادر:** هنگامی که کودک در موقعیت نهایی قرار می‌گیرد و به لگن نزدیک است، فشار و درد در ناحیه لگن احساس می‌شود.
 - **درد شدید به خاطر ضربات کودک:** تکان‌ها و ضربه‌هایی که کودک وارد می‌کند در برخی از قسمت‌های حساس بدن می‌تواند همراه با درد شدید لگن برای مادر باشد.
 - **ترشحات موکوس پلاگین:** موکوس پلاگین، مخاط ضخیمی است که در طول ۹ ماه بارداری به کانال گردنه رحم شما را محکم چسبیده است. اگر گردنه رحم شما در هفته سی و نهم بارداری شروع به گشاد شدن کند، ممکن است موجب ترشح موکوس پلاگین شده و این به معنی نزدیک شدن شما به **زایمان** است.
 - **مشکلات خواب:** درد شدید و بعضاً مداوم، می‌تواند باعث بی‌خوابی و بد خوابی مادر شود.
 - **سوزش سر دل:** بزرگ شدن رحم و فشاری که به معده وارد می‌کند، اسید معده را به سمت مری هدایت می‌کند و باعث سوزش سر دل می‌شود.
 - **تکرر ادرار:** تکرر ادرار به علت فشار ناشی از رحم به مثانه افزایش می‌یابد.
 - **اسهال:** نوسانات هورمونی می‌تواند دلیلی برای اسهال باشد.
 - **بواسیر:** فشار ناشی از بزرگ شدن رحم و افزایش جریان خون به سمت ناحیه لگن می‌تواند باعث ایجاد تورم در ناحیه مقعد شود.
 - **کمر درد:** فشار ناشی از افزایش وزن کودک می‌تواند درد کمر را زیاد کند.
 - در هفته سی و نهم بارداری سینه شروع به **نشت شیر** می‌کند.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت **مشاوره پزشکی رایگان** سؤالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.

تغییرات بدن مادر در هفته سی و نهم بارداری

تغییرات فیزیکی بدن مادر در هفته سی و نهم بارداری

- در هفته سی و نه بارداری شکم به بزرگ‌ترین حد خود رسیده است و رشد کودک در این هفته کامل شده است.

- سینه‌ها بزرگ شده و نوک سینه و اطراف آن تیره‌تر می‌شود.
- در این هفته پوست حساس شده و دچار خارش می‌شود. استفاده از مرطوب کننده می‌تواند تا حدی این خارش را کاهش دهد.



تغییرات احساسی در هفته سی و نهم بارداری

اضطراب در هفته سی و نهم بارداری ، امری طبیعی است چون شما در حال

نزدیک شدن به تاریخ زایمان است. **تغییرات رفتاری** نیز به علت نوسانات هورمونی در هفته سی و نهم بارداری طبیعی است.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله **” نشانه و علائم زایمان در ماه نهم بارداری چیست ”** را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت **مشاوره پزشکی رایگان** سوالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.

تغییرات بدن جنین در هفته سی و نهم بارداری

- در هفته سی و نهم بارداری چشمان کودک پف کرده و قرمز است.
- وزن مغز کودک در هفته سی و نهم بارداری، یک سوم بیشتر از وزن آن در هفته سی و پنجم است.
- در هفته سی و نهم بارداری ریه و کبد هنوز در حال رشد است.
- لایه چربی زیر پوست همچنان وجود دارد تا جنین را گرم نگه دارد.
- پوشش روی پوست (Vernix) به طور کامل از بین رفته است، اما ممکن است در مواردی هنوز زیر بازوها، چانه و آرنج این پوشش وجود داشته باشد.
- در پسران، بیضه‌ها به طور کامل تشکیل شده و درون کیسه بیضه قرار می‌گیرد.
- طول بند ناف بین ۵۰-۶۰ سانتی متر است.



اندازه جنین در هفته سی و نهم بارداری

در این زمان کودک شما ۵۰/۷ سانتی متر قد و ۳/۲۹ کیلوگرم وزن دارید.

موقعیت و حرکت جنین در هفته سی و نهم بارداری

به خاطر رشد کودک و فقدان فضای کافی در داخل رحم، فعالیت و حرکت کودک کمتر خواهد شد و این **کاهش حرکت** تا حدی طبیعی است. با این حال، اگر متوجه کاهش شدید حرکات کودک شدید، با پزشک خود مشورت کنید.

در این هفته کودک کاملاً به سمت پایین است و سر خود را به ستون فقرات مادر نزدیک می‌کند. این موقعیت مطلوب‌ترین موقعیت برای **زایمان** است. اگر کودک به سمت چپ شکم متمایل شود، این موقعیت می‌تواند زمان زایمان را طولانی و زایمان را سخت کند.



در هفته سی و نهم بارداری چه زمانی با پزشک تماس بگیرید

از آنجایی که در هفته سی و نهم بارداری شما به زمان دقیق زایمان نزدیک‌تر می‌شوید، ممکن است **علائم زایمان** را تجربه کنید. در صورتی که متوجه علائم غیر معمول زیر شدید، با پزشک تماس بگیرید:

- خونریزی
- کاهش حرکت نوزاد (کمتر از ۱۰ حرکت در دو ساعت)
- پاره شدن کیسه آب
- انقباضات منظم و قوی
- تب بالا

- تاری دید
 - سرگیجه یا غش
 - درد در شکم یا قفسه سینه
 - کنده شدن ناگهانی پوست دست یا صورت
- اگر در هفته سی و نهم هیچ کدام از این نشانه‌ها را نداشتید، جای نگرانی نیست.

نکات هفته سی و نهم بارداری

در ادامه مطلب نکاتی را شما توصیه می‌کنیم تا بتوانید با انجام آن‌ها در هفته سی و نهم بارداری سالم و راحت باقی بمانید:

- تمریناتی مانند پیاده روی در هفته سی و نهم بارداری به شما کمک می‌کند فعال و پر انرژی باشید. تمرینات کگل رای **تقویت عضلات لگن** بسیار عالی هستند.
- در این هفته به اندازه کافی استراحت کنید.
- رژیم غذایی سالم را دنبال کنید. خوردن وعده‌های غذایی خانگی مفیدترین غذا برای شما است. کل کالری مصرفی در سه ماهه سوم باید **۳۴۰-۴۵۰ کالری** در روز باشد.
- در هفته سی و نهم بارداری سعی کنید آرام باشید.
- تمرینات تنفسی تمرین کنید.
- زمان بیشتری را با همسر، خانواده و دوستان خود صرف کنید و هرگز تردید نکنید که از آن‌ها کمک بخواهید.
- لباس‌های راحت و شل بپوشید
- کفش و دمپایی کوتاه (بدون پاشنه) بپوشید.
- در هفته سی و نهم بارداری به **پهلوی** بخوابید، هرگز به روی کمرتان نخوابید.





هفته چهارم بارداری

هفته چهارم بارداری تقریباً پایان دوران بارداری است. شما ۹ ماه کامل را سپری کرده‌اید و در آینده‌ای نزدیک آماده زایمان می‌شوید. حتی، بسیاری از زنان باردار قبل از هفته چهارم زایمان می‌کنند.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**زایمان طبیعی در آب | مزایا و معایب، هزینه و معرفی مراکز**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

علائم و نشانه‌های هفته چهارم بارداری

در هفته چهارم بارداری ممکن است علائم و نشانه‌های زیر را داشته باشید:

- **انقباضات براکستون هیکس (Braxton Hicks):** در هفته چهارم بارداری این انقباضات بعضاً با انقباضات نزدیک به زایمان اشتباه گرفته می‌شود که پزشک می‌تواند با معاینه واژینال نوع آن را تشخیص دهد.
 - **درد و ناراحتی لگن:** به دلیل اینکه کودک در هفته چهارم بارداری پایین‌تر می‌رود، فشار بیشتری بر لگن مادر وارد می‌کند و در نتیجه درد و ناراحتی برای مادر ایجاد می‌کند. علاوه بر این، حرکات سر نوزاد در رحم باعث درد شدید در ناحیه لگن می‌شود.
 - **تنفس راحت‌تر از هفته‌های قبل:** وقتی کودک به سمت پایین حرکت می‌کند، فشاری که روی دنده‌های شما بوده کم می‌شود. این امر به شما کمک می‌کند تا تنفس راحت‌تری نسبت به قبل داشته باشید و **سوزش سر دل** نیز کاهش می‌یابد.
 - **درد شدید به خاطر ضربات کودک:** تکان‌ها و ضربه‌هایی که کودک وارد می‌کند در برخی از قسمت‌های حساس بدن می‌تواند همراه با درد شدید لگن برای مادر باشد.
 - **خروج ترشحات از واژن:** موکوس پلاگین، مخاط ضخیمی است که در طول ۹ ماه بارداری به کانال گردنه رحم شما را محکم چسبیده است. اگر گردنه رحم شما در هفته چهارم بارداری شروع به گشاد شدن کند، ممکن است موجب ترشح موکوس پلاگین شده که این به معنی نزدیک شدن شما به **زایمان** است.
 - **گرفتگی دردناک پا:** گرفتگی پا معمولاً شب‌ها اتفاق می‌افتد که می‌توانید با چرخاندن مچ پا و جمع کردن پا از این درد خلاص شوید.
 - **بی خوابی:** افزایش وزن و خستگی باعث بی‌خوابی در هفته چهارم بارداری می‌شود که می‌توانید با ماساژ دو طرف سر کمی از دردتان را برطرف کنید.
 - **تکرر ادرار:** تکرر ادرار یکی از علائم شایع هفته‌های آخر بارداری است. در هفته چهارم بارداری نیز شاهد تکرر ادرار خواهید بود.
 - **فشار خون پایین:** تغییرات هورمونی موجب گشاد شدن رگ‌های خونی در دوران بارداری می‌شود. فشار ناشی از رشد رحم در هفته چهارم بارداری بر روی این رگ‌های خونی افزایش می‌یابد و جریان خون را به قلب کاهش می‌دهد، این روند باعث کاهش فشار خون می‌شود.
 - **واریس و هموروئید:** محدودیت جریان خون به قلب می‌تواند موجب تجمع خون در رگ‌های پا و نزدیک مجاری مقعد شود، که منجر به وریدهای واریسی و هموروئید می‌شود.
 - **کمر درد:** در هفته چهارم بارداری فشار ناشی از قرارگیری کودک در پایین‌ترین نقطه ممکن است باعث کمر دردهای طولانی مدت شود.
 - **تورم:** تورم شدید دست، صورت و پاها از علائم رایج هفته چهارم بارداری است. در این هفته سطح استروژن افزایش می‌یابد که باعث حفظ آب درون رحم می‌شود.
 - **گر گرفتگی:** یکی از علائم شایع است که اکثر زنان در هفته چهارم بارداری آن را تجربه می‌کنند. می‌توانید با پوشیدن لباس‌های راحت و گشاد و نوشیدن زیاد آب و مایعات آن را برطرف کنید.
 - **علائم اولیه زایمان:** در هفته چهارم بارداری باید حواس عتان به علائمی مانند درد و گرفتگی باشد تا با مشاهده علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**در ماه نهم بارداری چگونه از خودمان مراقبت کنیم**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت **مشاوره پزشکی رایگان** سؤالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.

تغییرات بدن مادر در هفته چهارم بارداری

علاوه بر درد و ناراحتی، در هفته چهارم بارداری شاهد تغییراتی در بدن خواهید بود:

تغییرات فیزیکی بدن مادر در هفته چهارم بارداری

تغییرات فیزیکی بدن شما در هفته چهارم بارداری به حد نهایی خود رسیده است. آخرین تغییرات بارداری عبارتند از:

- **بزرگ شدن شکم:** در این هفته شکم مادر به بزرگترین حد خود رسیده است و انجام امور عادی برایش سخت می‌شود.
- **ترک و کشش پوست شکم:** کشش و ترک‌های پوست شکم بیشتر می‌شود و با استفاده از کرم و پمادهای مخصوص می‌توانید به رفع این ترک‌ها کمک کنید.
- **ترشح آغوز از سینه مادر:** آغوز اولین شیری است که در سینه مادر تولید می‌شود، این شیر زرد رنگ است و از هفته چهارم بارداری که نزدیک به زایمان است از نوک سینه مادر نشت می‌شود.
- **انقباض گردن رحم:** گردن رحم شما شروع به باز شدن می‌کند، اگر تا ۱۰ سانتی متر باز شود، نشان می‌دهد که زمان تولد کودک فرا رسیده است.



تغییرات احساسی در هفته چهارم بارداری

شما ممکن است در اضطراب و بی حوصلگی به سر ببرید، زیرا نگران زایمان و مادر شدن هستید. با توجه به تغییرات هورمونی، ممکن است تغییرات خلقی و رفتاری نیز در شما دیده شود.

پیشنهاد می‌کنیم مقاله " **نشانه و علائم زایمان در ماه نهم بارداری چیست** " را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید. برای دریافت **مشاوره پزشکی رایگان** سوالات خود را در بخش مشاوره پزشکی دکتر سوشا ثبت کنید.

تغییرات بدن جنین در هفته چهارم بارداری

- ناخن‌های کودک بلندتر می‌شود.
- ریه‌های جنین در هفته چهارم بارداری به طور کامل تشکیل شده است.
- موهای زائد بدن از بین می‌رود.
- دو نقطه نرم بر روی جمجمه ایجاد می‌شود. این نقاط نرم کمک می‌کنند که استخوان‌های جمجمه به سمت یکدیگر حرکت کنند، و این حرکت حتی بعد از تولد نیز ادامه دارد.
- روده کودک حاوی مواد چسبنده سبز رنگ به نام **مکونیوم** است. این ماده اولین چیزی است که نوزاد پس از تولد دفع می‌کند.
- در این زمان، کودک مهارت نشان دادن رفلکس طبیعی را از خود دارد و به محیط اطراف واکنش نشان می‌دهد.
- بدن کودک به طور کامل با **ورنیکس** پوشیده شده است.
- این تغییرات به طور منظم توسط پزشک شما کنترل می‌شوند.

اندازه جنین در هفته چهارم بارداری

در هفته چهارم بارداری، کودک شما به طور کامل رشد کرده است و حدوداً به اندازه یک هندوانه است. قد این کودک ۲۰/۲ اینچ (**۵۱ سانتی متر**) از سر تا نوک پا است و وزن آن حدود ۷/۴ پوند (**۳/۳ کیلوگرم**) است.

Week 40



آزمایشات مهم در هفته چهارم بارداری که ممکن است پزشک شما تجویز کند

علاوه بر نظارت منظم، در آخرین مراجعه قبل از تولد به پزشک، ممکن است انجام همه یا تعدادی از آزمایشات زیر برای شما نیاز باشد تا پزشک با توجه به نتایج آن‌ها زمان مناسب زایمان را تشخیص دهد و از سلامت جنین مطمئن شود:

- **تست فیزیکی:** شامل معاینه لگن برای تعیین انقباض گردن رحم که به تعیین زمان دقیق زایمان کمک می‌کند.
- **شاخص مایع آمنیوتیک (AFI):** اندازه گیری حجم مایع آمنیوتیک در هفته‌های آخر بارداری بسیار مهم است. مقدار AFI طبیعی بین ۵-۲۵ سانتی متر و برای سه ماهه سوم مقدار AFI حدود ۷ سانتی متر است.
- **تست بدون استرس (NST):** شایع‌ترین تست بررسی سلامت جنین قبل از زایمان می‌باشد که تعداد ضربان قلب جنین و حرکات او را اندازه گیری می‌کند.
- **آزمایش تنش انقباضی:** زمانی انجام می‌شود که نتایج NST طبیعی نیست. این آزمایش تعداد ضربان قلب جنین در طول انقباض را تعیین می‌کند.
- **آزمایش مشخصات بیوفیزیک (BPP):** یک نوع NST با استفاده از یک سونوگرافی است. این آزمایش حرکات کودک، الگوی تنفس، سطح مایع آمنیوتیک را تشخیص می‌دهد. این آزمایش زمانی انجام می‌شود که NST نگران کننده باشد.

در هفته چهارم بارداری چه زمانی با پزشک تماس بگیرید

در هفته چهارم بارداری هر کدام از نشانه‌های زیر را دیدید حتما با پزشک خود تماس بگیرید:

- انقباضات مکرر، طولانی و قوی
- گرفتگی و درد عضلات اطراف شکم همانند دوره قاعدگی
- اسهال
- پارگی کیسه آب
- کاهش قابل توجه حرکات جنین
- درد در حین ادرار، که می‌تواند نشان دهنده عفونت ادراری باشد
- درد مداوم شکم
- خونریزی واژینال به رنگ قرمز روشن
- تب و لرز
- اگر حتی پس از نشت آب، انقباضات وجود نداشته باشد

نکاتی برای آمادگی برای زایمان

- **آرام باشید:** سعی کنید در این روزها خود را مشغول نگه دارید. لباس‌های مورد نیاز برای بیمارستان را جمع کنید. سعی کنید تمرینات تنفسی مخصوص زایمان را انجام دهید.
- **تمرینات بدنی سبک:** تمرینات سبکی را در هفته چهارم بارداری انجام دهید. این تمرینات به شما در زمان زایمان کمک می‌کنند. اکیدا توصیه می‌شود که تمرینات بدنی را در حضور یک فرد حرفه‌ای و با اجازه پزشک خود انجام دهید.

- **خواب خوب:** سعی کنید قبل از زایمان به خوبی بخوابید. این کار به شما کمک می‌کند تا در زمان زایمان بتوانید نیروی لازم و مناسب برای به دنیا آوردن کودک را داشته باشید.
 - بهتر است همسران در زمان زایمان در کنارشان حضور داشته باشد. حضور او برای شما دلگرمی است. از طرفی می‌تواند کمر و پشت شما را در حین زایمان ماساژ دهد.
- پیشنهاد می‌کنیم مقاله "**روش های القای زایمان طبیعی**" را نیز در وب سایت پزشکی و سلامت دکتر سوشا بخوانید.

