

# بارداری و تغییر وضعیت جنین از هفته سوم تا چهارم

کاری از: گروه نویسندگان [chaharfasl.net](http://chaharfasl.net)

سلام

هدف از گردآوری این کتاب کمک به مادرانی ست تا آسان تر به منابعی غنی از اطلاعات ضروری در دوران بارداری دست پیدا کنند.

همچنین مادران گرامی می توانند جهت تبادل نظر با یکدیگر و مطالعه نظرات سایرین، به وبسایت ما مراجعه نموده و با جستجوی هفته مربوطه به صفحه مورد نظر دسترسی داشته باشند.

روزهای خوب و شادی را برای شما آرزومندیم...

## فهرست:

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| هفته سوم بارداری.....     | ۱   |
| هفته چهارم بارداری.....   | ۸   |
| هفته پنجم بارداری.....    | ۱۷  |
| هفته ششم بارداری.....     | ۲۴  |
| هفته هفتم بارداری.....    | ۳۱  |
| هفته هشتم بارداری.....    | ۳۹  |
| هفته نهم بارداری.....     | ۴۶  |
| هفته دهم بارداری.....     | ۵۳  |
| هفته یازدهم بارداری.....  | ۶۱  |
| هفته دوازدهم بارداری..... | ۶۸  |
| هفته سیزدهم بارداری.....  | ۷۵  |
| هفته چهاردهم بارداری..... | ۸۲  |
| هفته پانزدهم بارداری..... | ۹۰  |
| هفته شانزدهم بارداری..... | ۹۸  |
| هفته هفدهم بارداری.....   | ۱۰۶ |

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| ۱۱۵ ..... | هفته هجدهم بارداری        |
| ۱۲۳ ..... | هفته نوزدهم بارداری       |
| ۱۳۱ ..... | هفته بیستم بارداری        |
| ۱۳۸ ..... | هفته بیست و یکم بارداری   |
| ۱۴۷ ..... | هفته بیست و دوم بارداری   |
| ۱۵۴ ..... | هفته بیست و سوم بارداری   |
| ۱۶۲ ..... | هفته بیست و چهارم بارداری |
| ۱۷۱ ..... | هفته بیست و پنجم بارداری  |
| ۱۷۸ ..... | هفته بیست و ششم بارداری   |
| ۱۸۶ ..... | هفته بیست و هفتم بارداری  |
| ۱۹۴ ..... | هفته بیست و هشتم بارداری  |
| ۲۰۱ ..... | هفته بیست و نهم بارداری   |
| ۲۱۰ ..... | هفته سی ام بارداری        |
| ۲۱۷ ..... | هفته سی و یکم بارداری     |
| ۲۲۵ ..... | هفته سی و دوم بارداری     |
| ۲۳۳ ..... | هفته سی و سوم بارداری     |
| ۲۴۱ ..... | هفته سی و چهارم بارداری   |
| ۲۴۸ ..... | هفته سی و پنجم بارداری    |
| ۲۵۵ ..... | هفته سی و ششم بارداری     |

هفته سی و هفتم بارداری ..... ۲۶۲

هفته سی و هشتم بارداری ..... ۲۶۹

هفته سی و نهم بارداری ..... ۲۷۶

هفته چهل بارداری ..... ۲۸۴

## هفته سوم بارداری

### تشکیل جنین

در هفته سوم است که لقاح صورت می گیرد. و حتی اگر باردار باشید در این هفته، به طور قطعی مشخص نمی شود. اگر باردار باشید اتفاق خارق العاده ای درون بدن شما در حال رخ دادن است. به این صورت که یک اسپرم، وارد بدن زن شده است و در آنجا دیواره خارجی تخمک را شکافته، به درون آن راه یافته و آن را بارور کرده است. که به این عمل لقاح می گویند. چند روز بعد از لقاح، تخمک بارور شده در جداره داخل رحم لانه گزینی کرده و رشد خود را در همان محل شروع می کند. تخمک لقاح یافته هنوز متشکل از چندصد سلول است که به سرعت در حال تکثیر شدن هستند. این توده سلولی در هفته ۳ بارداری، بلاستوسیت نام دارد.



بلاستوسیت در حال لانه گزینی و یا جای گیری در دیواره رحم است. جایی که بلاستوسیت در آنجا لانه گزینی می کند، جایی است که بعدها جفت در آنجا تشکیل شده و به آن می چسبد و در واقع محل اتصال جفت و رحم است که عامل تبادل مواد بین جنین و مادر خواهد بود. قسمتی از توده سلولی هم تبدیل به جفت می شود، جفت عامل ترشح هورمون بارداری (HCG) است، که این ماده به تخمدان فرمان می دهد تا تخمک جدیدی آزاد نکنند و از ریزش و خونریزی جداره رحم با تحریک افزایش ترشح هورمون های استروژن و پروژسترون، جلوگیری می کند. در واقع این هورمون همان ماده ای است که در تست بارداری شما نشان داده شده و مثبت می شود.

سیستم گردش خونی مادر که به صورت تونل های میکروسکوپی، جنین را به عروق خونی دیواره رحم شما متصل و مرتبط کرده اکسیژن و مواد غذایی را به جنین می رسانند. و همین طور جنین از همین راه مواد زائد را نیز دفع می کند. زیرا جفت هنوز به طور کامل تشکیل نشده و توانایی لازم برای انجام تبادلات را پیدا نکرده است، جفت در پایان هفته چهارم تکمیل می شود. مایع آمنیوتیک نیز از حدود ۲۱ روزگی جنین، که انتهای هفته سوم بارداری، می شود در اطراف توده سلولی شروع به جمع شدن می کند و یک حفره پر از مایع را که بعدها کیسه آب خواهد شد به وجود می آورد. در طول هفته ها و ماه های آینده، این مایع مانند بالشتکی است که جنین را در بر گرفته و از او محافظت می کند.

جالب است بدانید از همان لحظه لقاح ویژگی های ژنتیکی فرزندان از جمله رنگ چشم، رنگ مو، پوست و حتی جنسیت صورت گرفته است. اما تشخیص آن توسط سونوگرافی در هفته ۱۶ تا ۲۹ ممکن است. جنین در این هفته قد و وزنی ندارد.

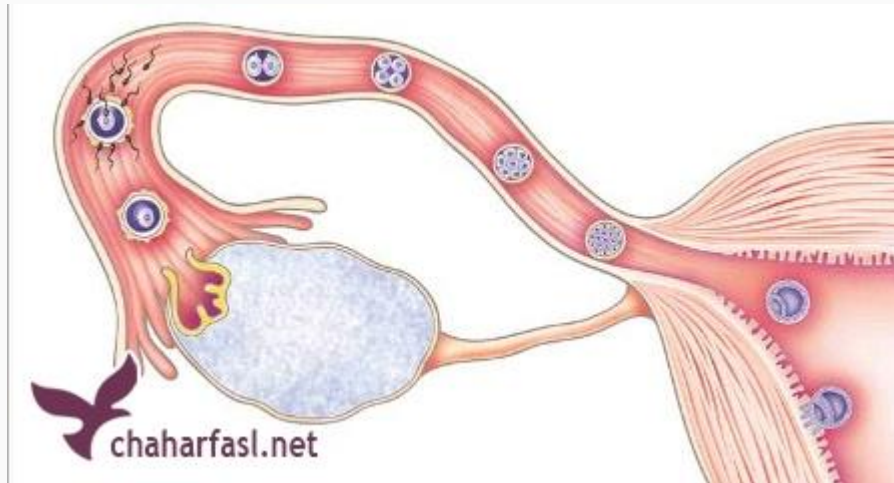


### وضعیت خانم باردار در هفته سوم بارداری

**-لکه بینی :** ممکن است در برخی خانم های باردار لکه بینی هفته سوم یا چهارم، که لکه بینی لانه گزینی، نام دارد رخ بدهد که علت آن به دلیل فرو رفتن تخم بارور شده در دیواره پر خون داخل رحم است. جایی که اگر لقاح اتفاق نمی افتاد، فروریخته و خونریزی قاعدگی را در شما به وجود می آورد. این پدیده احتمال زیاد از هفته دوم بارداری، یعنی حدود ۶ روز بعد از که آنکه تخمک بارور شده، آغاز شده است، اما با اطمینان تاریخ دقیق آن را نمیتوان گفت.

**-ترشحات واژن :** در برخی از خانم ها ناراحتی ها و افزایش ترش واژن در طی تخمک گذاری رخ می دهد. در تخمک گذاری تخمدان ها یک تخمک آزاد می کنند که از طریق لوله های فالوپ به سمت رحم حرکت می کند. ترشحات واژن به این دلیل می افتد که تغییرات هورمون بارداری می تواند واژن را تحریک کند تا ترشحات بیشتری داشته باشد که در اوایل بارداری معمولا غلیظ، سفید یا شیری رنگ و روشن است. بهتر است بدانید، ترشح واژینال بارداری با عفونت ارتباطی ندارد مخصوصا اگر بوی بدی نداشته

باشد. بیشتر خانم‌ها نمی‌دانند که ترشحات واژینال در هفته سوم بارداری می‌تواند علامت و نشانه بارداری باشد. البته این اتفاق برای همه خانم‌ها نمی‌افتد.

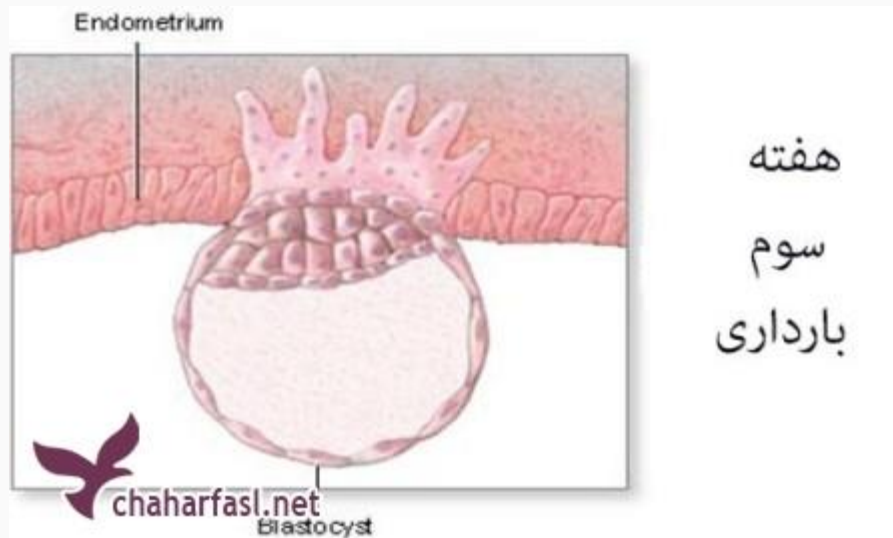


**چه بخوریم و چقدر اضافه وزن در هفته سوم طبیعی است.**

متخصصان تغذیه به برخی از خانم‌ها توصیه می‌کنند که در سه ماهه اول بارداری یک کیلو و نیم تا ۳ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشند. اما اگر قبل از بارداری وزنی طبیعی داشته اید بین ۰ تا یک کیلوگرم اضافه وزن برای شما بسیار خوب است. در این هفته لازم نیست به جای دو نفر غذا بخورید. اصلاً نباید مصرف کالری روزانه‌تان را تغییر دهید این کار از هفته ۱۴ بارداری به بعد صورت می‌گیرد. که در آن موقع شما می‌توانید ۳۰۰ کالری افزایش داشته باشید. فقط کافی است اسید فولیک استفاده کرده و یک رژیم غذایی سالم و عاری از فست فودها داشته باشید. و به اندازه کافی آب بنوشید.

در طول روز سه وعده پروتئین بخورید، مرغ و گوشت گاو باید حدود ۱۰۰ گرم باشند. می‌توانید انواع توت‌ها را خشک کرده همراه غلات مصرف کنید تا ترکیب غنی از آهن و ویتامین داشته

باشید که باعث جذب آهن شود. و حتما به اندازه کافی کلسیم مصرف کنید، به این صورت که روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم از لبنیات مانند ماست و پنیر که حتما پاستوریزه باشند مصرف کنید.



### علائم مهم هفته سوم بارداری

تغییر هورمون با شروع بارداری باعث تغییراتی در همه خانم ها به نوع های مختلف می شود مثلا ممکن است در همین هفته احساس کنید که دلتان غذاهای خاصی را می خواهد و در عین حال از خوردن برخی غذا های دیگر تنفر داشته باشید. همچنین این تغییر هورمون ممکن است روی خلق و خوی شما تاثیر بگذارند بنابراین اگر شما احساس خستگی می کنید و زیاد می خوابید و حتی غمگین هستید، زیاد نگران نشوید. البته تمام اینها ممکن است علایم بارداری نباشد، هرگونه علامت بارداری در این زمان بسیار شبیه علائم قاعدگی است مانند درد شکم، سنگینی سینه ها و تغییرات خلق و خوست و ممکن است احساس کنید که باردار هستید. فقط آزمایش بارداری شما را به قطعیت می رساند. حتی بی بی

چک نیز گاهی ممکن است شما را به اشتباه بیندازد. شایعترین علامت بارداری قطع شدن قاعدگی است که احتمالا تا پایان هفته بعد مشخص می شود.

در این دوره ممکن است حس بویایی تان نسبت به قبل قوی تر بشود که به دلیل افزایش هورمون استروژن است.



**کارهایی که در هفته سوم بارداری بهتر است انجام دهید**

-داشتن تحرک به شما انرژی می دهد و به شما کمک می کند وزن تان را متعادل نگه دارید، و خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می دهد. همچنین آرام تر شده و حال شما را بهتر می کند بنابراین با تجویز پزشک ورزش های مناسب بارداری را انجام دهید.

سعی کنید حتما زمان قاعدگی‌تان را یک جا یادداشت کنید و اگر از زمان رابطه جنسی‌تان با خبر هستید آن را یادداشت کنید.

-در این زمان که مشکلاتتان زیاد نشده و هنوز فکرتان مشغول نیست کمی درباره ماه‌های بارداری مطالعه کنید.

-حتما اگر دندان‌هایتان مشکل دارد به دندانپزشک مراجعه کنید. در طول بارداری باید مراقب سلامت دندان‌ها باشید و چند بار به دندانپزشک مراجعه کنید بهتر است در ملاقات با دندانپزشک به او بگویید که احتمال دارد باردار باشید.

### توصیه معنوی در هفته سوم بارداری

از آنجایی که در ۴ هفته اول زندگی جنین، قلب او تشکیل می‌شود. سعی کنید همیشه با وضو باشید، مخصوصا در هنگام غذا خوردن، پیشنهاد می‌کنیم صبح‌ها کمی سیب شیرین بخورید. و روزهای پنجشنبه و جمعه سوره "یس" و "الصافات" بخوانید.

## هفته چهارم بارداری

این امکان بسیار وجود دارد که هنوز هم از بارداریتان خبر نداشته باشید. به خاطر اینکه به هیچ نشانه بارزی که به طور یقین شما را مطمئن کند که باردارید نرسیده‌اید، حتی هنوز هم تست حاملگی نداده‌اید که مطمئن شوید. اما واقعیت این است که شما در این هفته باردارید و در حال تجربه شیرین مادر شدن هستید. کم باید روی بدنتان تمرکز بیشتری داشته باشید تا متوجه تغییرات هرچند کوچک بشوید. زیرا خبرهای خوبی در راه است. مهمترین مسئله در این هفته این است که باید زمان قاعدگی قبلی‌تان را به خاطر بیاوردید.



تشکیل جنین

با هفته چهارم بارداری دوره رویانی در جنین آغاز می شود. این را بدانید جنین از هفته چهارم تا ۱۰ هفته آینده، یعنی هفته چهاردهم، نسبت به عوامل زیان آور بسیار آسیب پذیر است، زیرا تقریباً تمام دستگاه های بدن جنین شما تکامل یافته و شروع به فعالیت می کند.



جنین در هفته چهارم بارداری دارای قد، ۰٫۱۳ سانتی متر و وزن ۰٫۱۱ گرم است و از دو لایه خارجی (اپی بلاست) و داخلی (هایپوبلاست) تشکیل شده که این دو بعدها اعضا و دستگاه های بدن جنین را می سازند. جفت ابتدایی نیز از دولایه تشکیل شده که در حال ایجاد کردن تونل های بسیار ظریف و فضاهایی در دیواره رحم است تا در آینده نه چندان دور بتواند اکسیژن و مواد غذایی لازم را برای جنین تامین کرده و مواد زائد را دفع کند، این سیستم در اواخر هفته چهارم بارداری شروع به کار خواهد کرد. گلبول های قرمز برای انتقال اکسیژن را به تمام بدن کوچک جنین در حال ساخته شدن هستند. همچنین کیسه آب که حاوی مایع آمنیوتیک است جنین را در برگرفته تا او را از آسیب محافظت کند.

## وضعیت خانم باردار در هفته چهارم

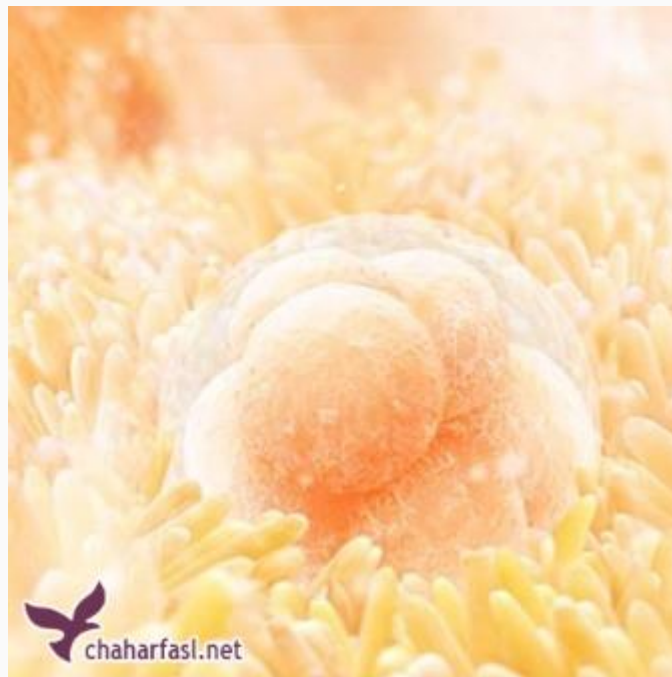


در این هفته برای تست بارداری عجله نکنید زیرا تست بارداری خانگی نیاز به مشخص بودن سطح اصلی HCG دارد و آن هنگام که لقاح با موفقیت انجام شود هورمون HCG به تدریج بیشتر می‌شود. بهتر است بدانید در این تست احتمال خطا یعنی مثبت شدن یا منفی شدن کاذب وجود دارد. بهتر است این آزمایش HCG را یک هفته تا ۱۰ روز پس از تاخیر در قاعدگی انجام دهید که معمولا میزان آن در هفته‌های ۸ تا ۱۱ به حداکثر رسیده و در ادامه کاهش پیدا می‌کند. تا علامت را مشخص و واضحی به شما نشان دهد. از آنجایی که تست خون در آزمایشگاه مطمئن‌ترین راه برای تایید بارداری است.

بنابراین اگر بعد از آنکه تست خانگی شما مثبت بود و یا حتی نبود و یا مشکوک به بارداری بودید برای اطمینان بهتر است به آزمایشگاه مراجعه کنید. بعد از انجام تست، اگر تست شما مثبت باشد حتما با

پزشک خود تماس بگیرید یا اگر هنوز پزشکی را انتخاب نکرده اید سریع اقدام کرده و یک قرار ملاقات برای اولین جلسه مراقبت‌های بارداری با او بگذارید. اگر پزشک به تشخیص خودش اولین قرار شما تا چند هفته دیگر به تعویق انداخت. نگران نشوید و در این مدت تا حد امکان از دارویی استفاده نکنید. حتما اگر تا به الان مصرف اسید فولیک را شروع نکرده اید، روزانه میل کنید. زیرا چند هفته آینده دوران حساس تکامل جنین شما خواهد بود. و جفت ابتدایی می‌تواند آنچه را که در خون شما هست را به بدن جنین برساند. بنابراین مراقب مصرف داروها، خوراکی‌ها باشید. اما در صورتی که تست حاملگی‌تان منفی بود و همچنان قاعده نشدید تا هفته پنجم صبر کنید. در بسیاری موارد آزمایش‌های ادرار حساسیت لازم برای تشخیص حاملگی در هفته چهارم ندارند.

### چگونگی استفاده از تست حاملگی خانگی



از آنجایی که تست بارداری خانگی از طریق ادرار است بهترین زمان استفاده از آن صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب است، در این زمان نتیجه آن دقیق تر خواهد بود، زیرا ادرار در این زمان غلیظ تر است. به طور کلی بیشتر این تست ها را با یک هفته بعد از تاخیر در قاعدگی استفاده می کنند. بنابراین بعد از روز اول تاخیر در بارداری حداقل یک هفته صبر کنید و بعد تست را انجام دهید.

دقت این تست ها حدود ۹۷ درصد گزارش شده است. و تست خونی بسیار دقیق تر است، اما به هر حال در مواردی احتمال خطا در هر دو تست وجود دارد.

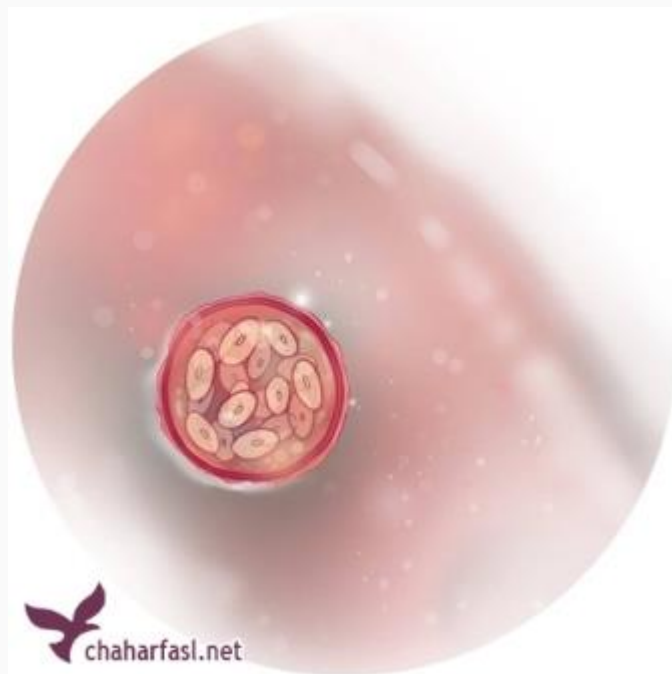
### در هفته چهارم بارداری چه غذاهایی بخوریم؟

**کلسیم** : از آنجایی که بدن شما به مقدار کافی کلسیم برای رشد و تکامل جنین نیاز دارد. و اگر کلسیم کافی در رژیم غذایی نباشد، آن را از استخوان هایتان می گیرد که باعث تضعیف یا پوکی استخوان در آینده می شود. بنابراین تا می توانید کلسیم مصرف کنید، کلسیم یکی از عناصر اصلی استخوان سازی و تشکیل دندان هاست، همچنین در تکامل سیستم گردش خون، سیستم عصبی و ماهیچه های نوزاد تاثیر زیادی دارد. لبنیات بهترین منبع کلسیم می باشد. سعی کنید روزانه سه وعده از مواد لبنی مانند شیر کم چرب یا بدون چربی یا ماست استفاده کنید.

**پرهیز از دخانیات** : از آنجایی که استعمال هرگونه دخانیات در دوران بارداری خطر بسیار زیادی برای جنین دارد و باعث عدم اکسیژن رسانی به جنین در حال رشد و بروز ناهنجاری های پیشرفته، زایمان زودرس، سقط جنین و کمبود وزن نوزاد می شود. حتی اگر همسران یا یکی از اعضای نزدیک خانواده

سیگار می کشند حتما از آن ها بخواهید دور از شما و بهتر آنکه در فضای بیرون خانه، سیگار بکشند. زیرا تحقیقات نشان می دهد که دود سیگار شخص دیگر نیز می تواند بر روی جنین اثر بگذارد.

### علائم مهم در هفته چهارم بارداری



-زودتر از آنچه که فکر میکند ممکن است تهوع حاملگی یا ویار به سراغ شما بیاید. برای کمتر شدن این مشکل پیشنهاد می کنیم همیشه چند بیسکویت خشک یا کراکر به همراه داشته باشید، همچنین آب نبات های لیمویی یا آنتی اسیدهای جویدنی بعد از هر حمله استفراغ کمک کننده مناسب است. برای تغییر ذائقه خود می توانید از آدامس های طعم دار نعناع و زنجبیل خشک شده نیز کمک بگیرید. اگر بیرون یا مهمانی می روید بهتر است تعدادی از مواد فوق را همراه با یک پاکت یا کیسه نایلون برای استفراغ و تعدادی دستمال خشک یا مرطوب برای پاک کردن دهان در کیف، ماشین، داشته باشید.

-تغییر خلق و خوی: اگر در چند ماهه اول بارداری خلق و خوی شما تغییر کرد، چندان تعجب نکنید زیرا تغییر هورمون‌ها بر روی احساساتتان اثر زیادی می‌گذارد. همچنین ممکن است در طول روز احساس خستگی و عصبانیت بکنید. داشتن استرس و اضطراب در این دوران امری طبیعی است ولی از آنجایی که این اضطراب‌ها برای جنین ضرر دارد حتما برای کاهش آن با همسر و یا یک نفر از اعضای خانواده صحبت کنید.

و یا یکی از دلایل استرس‌ها ناآگاهی در رابطه با دوران بارداری و زایمان است پس حتما مطالعاتی در این مورد داشته باشید تا از استرس خود بکایید.

**چه کارهایی در هفته چهارم بارداری انجام دهیم؟**



-مراقبت از موها: این کار در طول دوران بارداری بسیار ضروری می‌باشد، برای این کار هفته ای ۲ تا ۳ بار موهای خود را شستشو دهید. و از رنگ کردن مو در سه ماهه اول خودداری کنید، همچنین اگر

مایل به رنگ کردن بعد از سه ماهه اول هستید توجه داشته باشید که از رنگ‌های فاقد آمونیاک استفاده کنید. البته تا جایی که می‌توانید رنگ نشود بهتر است.

-دوش گرفتن خانم باردار را سرحال می‌کند البته این را فراموش نکنید که حمام باید کوتاه باشد و برای دوش گرفتن از آبی استفاده کنید که درجه حرارت آن بین ۲۹ الی ۳۲ درجه سانتی‌گراد است، زیرا افزایش دمای بدن مادر برای جنین مضر است. و در هنگام حمام کردن، حمام پر بخار نشود و از دمپایی‌هایی که ممکن است سر بخوری استفاده نکنید.

-در استفاده از ماکروویو دقت کنید زیرا استفاده مادر از دستگاه ماکروویو به دلیل داشتن امواج ممکن است برای جنین خطرناک باشد. بنابراین بهتر آن است مخصوصا در ماه‌های اولیه بارداری از دستگاه ماکروویو استفاده نشود.

-کم‌کم زمان آن رسیده که همسران را از بارداری خود مطلع کنید، تا بتواند همراهتان باشد.

### توصیه‌های معنوی هفته چهارم بارداری

-از تمامی گناهان دوری بکنید.

-تا جایی که می‌توانید مستحبات را انجام دهید.

-نمازهای یومیه را در اول وقت به‌جا آورید و قبل از نماز حتما اذان و اقامه بگویید و در هنگام گفتن اذان دستتان را روی شکم بگذارید.

-هرروز بر دو عدد خرما سوره "قدر" خوانده، ناشتا بخورید. از آنجایی که در خرما سیزده ماده حیاتی و پنج نوع ویتامین وجود دارد و کلسیم موجود در خرما باعث استحکام دندان شده و فسفر آن نیز از عناصر تشکیل دهنده مغز و مانع ضعف اعصاب و خستگی می شود. همچنین پتاسیم موجود در خرما از ابتلا به زخم معده جلوگیری می کند. بنابراین بسیار برای مادر و جنین مفید است.

## هفته پنجم بارداری

### چگونگی تغییر جنین

در هفته پنجم بارداری، او تنها به اندازه یک دانه کنگد هست، و به سرعت در داخل رحم در حال رشد کردن است و بیشتر از اینکه شبیه انسان باشد شبیه به یک بچه قورباغه است. اکنون او از سه لایه تشکیل شده است (اکتودرم ، مزدورم و اندودرم) که بعداً اندام‌ها و بافت‌های بدن او را تشکیل می‌دهند. همچنین در این هفته اندام‌های بزرگ بدن مانند کلیه‌ها و کبد در حال تشکیل هستند.



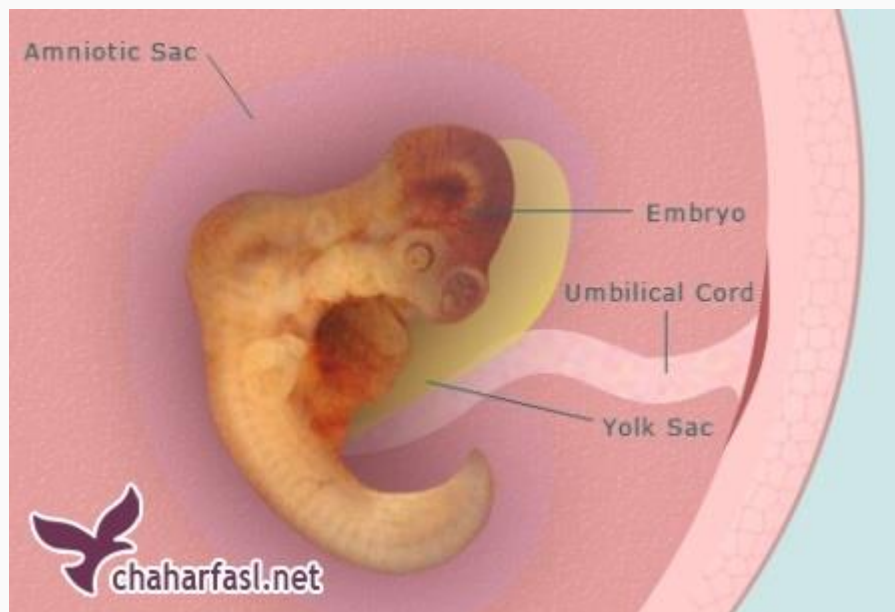
**اکتودرم:** مجرای عصبی در ابتدای مسیر رشد قرار دارد. این لوله عصبی، که بعداً مغز، نخاع، اعصاب و ستون فقرات را به وجود خواهد آورد، در لایه بالایی که اکتودرم نامیده می‌شود، رشد می‌کند. همچنین،

در این لایه، پوست، مو، ناخن‌ها، غده‌های سینه، غده‌های عرق و همچنین مینای دندان را تشکیل خواهد داد.

**مزودرم:** در این لایه قلب و سیستم گردش خون شکل می‌گیرد. همچنین حفره‌های قلب در هفته ۵ بارداری شکل می‌گیرند و قلب او شروع به تپش و پمپ کردن خون خواهد کرد. مزودرم ماهیچه‌ها، غضروف‌ها، استخوان و بافت‌های زیرپوستی او را نیز شکل خواهد داد.

**اندودرم:** ریه‌ها، روده‌ها، سیستم اولیه ادراری، و همچنین تیروئید، کبد و لوزالمعده توسط لایه سوم یا اندودرم تشکیل خواهند شد. و در هم اکنون جفت اولیه و بندناف، که مواد غذایی و اکسیژن را به کودک شما می‌رسانند و مواد زاید را دفع می‌کنند در حال فعالیت هستند.

**تغییرات خانم باردار در هفته پنجم بارداری چگونه است؟**



**حالت تهوع و استفراغ :** که بیشتر در هنگام صبح رخ می دهد دامن گیر اکثر خانم های باردار است، درد سینه، خستگی و تکرر ادرار از دیگر علایمی است که در هفته پنج بارداری در خانم ها دیده می شود.

**رحم خانم باردار :** همچنین در اوایل هفته پنجم، رحم شما بزرگ خواهد شد که این بزرگ شدن باعث می شود تا حدودی به مثانه تان فشار وارد می کند و در مواردی ممکن است بلافاصله بعد از رفتن به توالت دوباره احساس ادرار دارید نگران نباشید این احساس به خاطر فشار بیش از حدی است که به مثانه وارد می شود. اگر تعداد رفت و آمد به دستشویی زیاد شد و این رفت و آمدها به دستشویی باعث شود به این نتیجه برسید که مایعات کمتری مصرف کنید، بهتر است بگوییم که شما هرگز نباید این کار را انجام دهید.

**جوش و چربی پوست :** از آنجایی که دوران بارداری، درگیر تغییر سطح هورمون های بدن می باشد و این تغییر هورمون ها ممکن است باعث تغییراتی در پوست صورت و یا بدن بشود، از جمله اینکه شما ممکن است یک ماه دچار آکنه و جوش صورت و ماه بعد دچار خشکی بیش از حد پوست شوید.

### برای درمان جوش صورت چه کنیم؟

از آنجایی که دلیل جوش های دوران بارداری، بسته شدن منافذ پوست به وسیله چربی است. شما می توانید برای پاک کردن پوست خود از محلول های تمیزکننده روزانه که پوست شما را خشک نمی کنند استفاده کنید. و هفته ای چند بار از ماسک جوانه برای پوست خود استفاده کنید. و برای تهیه ماسک

مرطوب کننده خانگی هم می توانید بلغور جو را بپزید تا حدی که آب آن غلیظ شود و بعد از آنکه خنک شد، روی پوست صورتتان بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

### برای درمان چربی پوست چه کنیم؟

شما می توانید برای درمان خانگی چربی پوست، دو عدد سفیده تخم مرغ را به هم بزنید و روی صورتتان مالیده و آن را بعد از ۱۵ دقیقه بشویید.

اگر با مشکل پوستی مواجه شدیم چه کارهایی در بارداری نباید انجام دهیم؟

این را بدانید که مصرف برخی داروهای پوستی با برخی نواقص مادرزادی مرتبط هستند. بنابراین در دوران بارداری از داروهای پوستی زیر استفاده نکنید

-داروی ضد قارچ

-تتراسایکلین، آنتی بیوتیکی که معمولا برای درمان جوش و آکنه استفاده می شود.

-مینوکسیدین، تقویت کننده مو

-معمولا برای آکنه های دملی تجویز می شود. البته همه این علائم با اینکه باعث اذیت شما می شوند، طبیعی هستند، و خوشبختانه هیچ کدام دائمی نبوده و برای همیشه باقی نخواهند ماند.



### خانم های باردار بهتر است چه فعالیت هایی در هفته پنجم بارداری انجام بدهند؟

اگر قبل از این تاریخ اقدام به انتخاب پزشک نکرده اید حتما در این هفته این کار را انجام دهید. و در هنگام ملاقات با پزشک برای آماده شدن جهت معاینه، حتما اولین روز از آخرین دوره قاعدگی خود را بیاد داشته باشید و یا آن را یادداشت کرده همراه خود داشته باشید. زیرا پزشک در اولین جلسه دیدار با شما زمان تقریبی زایمان شما را تعیین می کند و برای این کار احتیاج به تاریخ آخرین دوره قاعدگی دارد.

قبل از ملاقات پزشک حتما یک لیست از سوالات مهم درباره بارداری خود تهیه کنید. و در مورد سابقه بیماری زنتیکی در خانواده خود و یا همسران از اقوام خود و شوهرتان پرس و جو کنید. زیرا ممکن است پزشک از شما درباره بیماری های مزمن یا ناهنجاری های ژنتیکی در هر دو خانواده سوال کند.

در این هفته بهتر آن است که برنامه منظم ورزشی خود را ادامه دهید، یا اگر هنوز اقدام به ورزش کردن نکردید با تجویز پزشک آن را آغاز کنید. ورزش به شما کمک خواهد کرد تا بیش از نیاز وزنتان بالا نرود و با اضافه‌وزنی که تحمل می‌کنید، و همچنین ورزش کردن باعث می‌شود تا میزان کشیدگی طبیعی عضلات خود، قدرت آن‌ها و میزان استقامت و تحمل آن‌ها را به حد مناسبی برسانید.

همچنین در صورتی داشتن یک برنامه منظم ورزشی در طول بارداری برای خود، بعد از زایمان راحت‌تر از سایرین به وزن قبلی خود برگردید. حتماً با پزشک خود مشورت کرده و یک فعالیت ورزشی متعادل و بی‌خطر برای دوران بارداری که علاقه مند هستید، را انتخاب کنید. از میان ورزش‌ها پیاده‌روی و شنا، می‌تواند انتخاب‌های مناسبی برای خانم‌های باردار باشد.



رژیم غذایی خانم باردار در هفته پنجم

مهمترین ویتامین در رژیم غذایی هفته پنجم، که یکی از ویتامین‌های لازم هنگام بارداری، است، ویتامین D است زیرا وجود این ویتامین در بدن برای جذب کلسیم و فسفر و تبدیل آن‌ها به استخوان لازم است. و همانطور که میدانیم اسکلت استخوانی و دندان نوزاد در داخل رحم احتیاج به کلسیم دارد و وجود این ویتامین برای جذب کلسیم لازم است. از مواردی که سرشار از ویتامین D هستند، می‌توان به روغن ماهی اشاره کرد و همچنین علاوه بر آن اشعه آفتاب نیز منبعی غنی برای تامین این ویتامین است.

### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته پنجم بارداری

از آنجایی که ماه دوم ماه چهره است و شما در ابتدای ماه دوم از بارداری هستید و در آغاز این ماه اعضای بدن جنین به‌صورت جوانه‌هایی ظاهر می‌شوند. بنابراین بهتر است همیشه با وضو باشید. از گناه کردن و خوردن غذاهای حرام پرهیز کنید و سعی کنید روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "ملک" را تلاوت کنید.

## هفته ششم بارداری

### تغییرات جنین در هفته ششم بارداری

کم کم در این هفته بدن جنین در حال شکل گرفتن است، و سلول‌هایی که بعداً تبدیل به اندام‌ها و دستگاه‌های بدن می‌شوند، از جمله قلب و روده، دست و پا و... به سرعت در حال تقسیم‌شدن هستند.

**اندازه جنین:** جنین هفته ششم بارداری درست به اندازه یک‌دانه کوچک عدس و با عرض تقریبی ۴ تا ۵ میلی‌متر، است.



**صورت جنین:** اگر قادر بودید در این هفته درون رحم خود را واضح ببینید، چیزی که می‌دیدید یک سر بزرگ و چند نقطه تیره‌رنگ بود که محل تشکیل چشم‌ها و بینی او خواهند بود. در زیر سوراخی وجود دارد که بعداً دهان او خواهد شد، و دارای چین‌های کوچکی هستند که در نهایت به گردن و آواره پایین تبدیل خواهند شد. در داخل بدن او، زبان و تارهای صوتی در حال شکل‌گیری می‌باشند. و همراه دو حفره کوچک در دو طرف سر، که محل شکل‌گیری گوش‌ها هستند، دست و پای جنین: و دست‌ها و پاهای او به شکل برآمدگی‌های کوچکی هستند. و بیشتر به باله ماهی شباهت دارند. و پرده ضخیمی بین انگشت‌های جنین در حال رشد قرار گرفته است؛ اما بزودی انگشتان او از یکدیگر جدا خواهند شد.

**قلب جنین:** در این هفته قلب جنین به دو حفره چپ و راست تقسیم شده است، حدود ۱۰۰ تا ۱۳۰ بار در دقیقه (تقریباً دو برابر تعداد ضربان قلب شما در دقیقه) می‌زند، و جریان خون در بدن او نیز آغاز شده است.

**روده های جنین:** در این هفته روده‌ها، در حال رشد هستند و مجاری کوچک عبور هوا به تدریج در محلی که بعداً به ریه او تبدیل خواهد شد، ظاهر می‌شوند.

**ماهیه‌ها:** تولید سلول‌های ماهیچه‌ای در این هفته آغاز می‌شود به طوری که احتمالاً از اواسط این هفته، کودک شما تکان دادن اعضای کوچک خود را آغاز خواهد کرد. اما به دلیل آنکه بسیار کوچک است و تکان‌های خیلی ضعیفی دارد شما تا پایان سه‌ماهه اول دوران بارداری آن را احساس نمی‌کنید.



**تغییرات خانم‌های باردار در هفته ششم بارداری**

اگر تا بحال علایم و یا تغییراتی در بدنم خود مشاهده نکرده اید باید کم کم منتظر اتفاقات جدیدی باشید.

**تغییر خلق و خوی** : از جمله تغییراتی که ممکن است در بعضی خانم ها از هفته ششم بارداری رخ بدهد تغییرات اخلاقی در آنهاست، مثلا ممکن است یک روز بداخلاق و روز دیگر خوشحال باشید. و حتی نتوانید تسلطی بر خلق و خوی خود داشته باشید که این مورد برای شما نگران کننده باشند، مخصوصا اگر قبلا کاملا بر احساسات خود تسلط داشتید. این را بدانید که این حالت ها کاملا طبیعی هستند و ممکن است برای همه خانم های باردار و در تمام مدت بارداری بروز کند. این احساسات متضاد به دلیل مقدار زیاد هورمون ها رخ می دهند. البته تغییرات کلی در زندگیتان نیز بی تاثیر در خلق و خوی شما نیستند

**لکه از واژن** : ممکن است در هفته ششم متوجه لکه خون پس از ادرار بر روی لباس زیر یا دستمال توالت بشوید، گاهی این لکه ها و یا خونریزی طبیعی هستند؛ اما گاهی از اوقات ممکن است این خونریزی علائم اولیه سقط جنین نیز باشد. بنابراین حتما در صورت مشاهده لکه یا خونریزی، به سرعت پزشک خود را در جریان بگذارید.

**حالت تهوع** : از دیگر علائم هفته ششم بارداری حالت تهوع در خانم باردار است، شما تنها کسی نیستید که در دوران بارداری تان دچار تهوع و استفراغ می شوید. اما شاید جزء معدود افرادی باشید که درگیر این مشکل نمی شوید، در اینصورت شما خیلی خوش شانس هستید. سه ماه اول بارداری ها معمولا همراه با تهوع است که پزشکان آن را ناخوشی های صبحگاهی می نامند. علت اصلی این تهوع ها

افزایش هورمون‌های حاملگی، همراه با تقویت حس بویایی است. که تقویت حس بویایی به دلیل افزایش هورمون استروژن رخ میدهد. خوشبختانه ضرری برای جنین ندارد اما برای بهتر شدن حال خودتان بهتر است از غذاها و بوهایی که تحریکتان کرده و سبب تهوع‌تان می‌شود پرهیز کنید و معمولاً غذایتان را در اتاق و دور از بوی نامطبوع میل کنید.



### ویتامین‌ها و رژیم غذایی مناسب در هفته ششم بارداری

**پروتئین** : از آنجایی که در این هفته اعضای بدن در حال شکلگیری است و پروتئین یکی از عناصر اصلی برای تشکیل ساختمان بدن نوزاد است. بنابراین جنین در هفته ششم برای سلول‌ها و اندام‌هایش و مادر برای داشتن "جفت" نیاز به پروتئین دارد. به این نتیجه می‌رسیم که پروتئین در تغذیه هفته شش بارداری، نقش بسیار مهمی دارد. بدن خانم‌ها در هنگام بارداری به ۱۰ گرم پروتئین اضافه نیاز

دارد یعنی اگر در حالت طبیعی به ۵۰ گرم پروتئین احتیاج داشتید، هم اکنون شما به ۶۰ گرم پروتئین نیاز دارید.

تا آنجا که می توانید برای تامین پروتئین موردنیازتان از غذاهای کم چرب یا بدون چربی های اشباع شده استفاده کنید. برای مثال از تکه های بدون چربی گوشت گوساله و مرغ بدون پوست استفاده کنید. چند

### مثال از غذاهای سرشار از پروتئین:

100 گرم مرغ بدون پوست و استخوان، ۳۰ گرم پروتئین دارد

115 گرم همبرگر زغالی با گوشت گوساله، ۳۰ گرم پروتئین دارد

115 گرم ماهی تن، ۲۵ گرم پروتئین دارد

215 گرم ماست بدون چربی، ۱۲ گرم پروتئین دارد

215 گرم شیر بدون چربی، ۸ گرم پروتئین دارد

2 قاشق کره بادام زمینی، ۸ گرم پروتئین دارد.

1 عدد تخم مرغ، ۸ گرم پروتئین دارد.

ویتامین: حتما بعد از هفته ششم بارداری برنامه ای برای مصرف روزانه ویتامین ها داشته باشید. که به احتمال زیاد دکتر برای شما تجویز خواهد کرد. میتوانید برای جلوگیری از فراموش کردن خوردن ویتامین ها، جعبه دارو را در کنار مسواک خود قرار دهید تا هر شب در هنگام مسواک زدن، مصرف ویتامین را فراموش نکنید.

باید ها و نباید های هفته ششم

مصرف روزانه ۸ لیوان در طول روز برای خانم باردار ضروری است و در صورتی که استفراغ داشتید مقدار آن را بیشتر کنید. مصرف آب خطر ابتلا به عفونت مثانه، مجاری ادراری و کلیه‌ها را پایین می‌آورد و مانع از یبوست در دوران بارداری می‌شود.

به خاطر اینکه بارداری دوره ای بحرانی است و خانم‌ها در این مرحله آسیب‌پذیرتر هستند، لازم است تا مراقبت بیشتری از خود به عمل آورید. و از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی، رفت‌وآمد در اماکن عمومی و شلوغ و سربسته و مکان‌هایی که احتمال آلودگی وجود دارد، خودداری کنند، و همچنین استفاده از مواد غذایی تهیه‌شده در خارج از منزل خودداری کرده تا سلامت مادر و جنین به خطر نیوفتد. زیرا در صورت مریضی به علت شرایط خاصی که خانم‌های باردار دارند و محدودیت در تجویز داروها، درمان آن‌ها با سختی‌هایی روبرو خواهد بود.



**توصیه‌های معنوی مخصوص هفته ششم بارداری**

در این دوران آرام باشید و زیاد عصبانی نشوید. می توانید برای حفظ آرامش قرآن بخوانید و یا در صورت خستگی یا عدم توانایی، به صورت روزانه به نوار قرآن گوش کنید. بنابراین مراقب هیجانات روحی خود باشید و آنها را تحت کنترل درآورید.

## هفته هفتم بارداری

### تغییرات جنین در هفته هفتم بارداری

جنین در این هفته هنوز یک دم کوچک دارد، که در واقع استخوان دنبالچه است که هفته‌های بعدی از بین خواهد رفت. جالب است که این دم، تنها قسمتی است که با رشد کودک شما، کوچک‌تر می‌شود.

**اندازه** : جنین تقریباً ۱,۲ سانتی‌متر، که به اندازه یک تمشک است.



**دست و پا** : دست و پای جنین از هفته قبل شروع به تشکیل شدن کردن در این هفته مفصل آرنج و همچنین انگشتان دست و پا، که قابل تشخیص تر از قبل هستند. با اینکه هنوز هم پرده نازکی بین آنها وجود دارد.

**سر:** سر جنین خیلی بزرگ‌تر از بدن او است، در این هفته هر دو نیمکره مغز در حال رشد کردن هستند.

**دندان:** همچنین در این هفته دندان‌ها و فضای داخلی دهان کودک شما در حال شکل‌گیری است.

**گوش:** گوش‌های جنین نیز به رشد خود ادامه می‌دهند.

**چشم:** پلک‌های کودک تشکیل شده، و چشم‌های جنین، که اکنون کمی رنگی هستند، می‌پوشانند.

**بینی:** در این هفته نوک بینی او به آرامی بیرون می‌زند و خود را نشان می‌دهد.

**پوست:** پوست جنین بسیار نازک بوده و طوری که ضخامت پوست او به نازکی یک برگه کاغذ است و رگ‌های او را به راحتی می‌توانیم ببینیم.

**آپاندیس و لوزالمعده:** جالب است بدانید، جنین در ۷ هفتگی، آپاندیس و لوزالمعده هم دارد، که نهایتاً برای هضم غذا با تولید هورمون انسولین کمک خواهد کرد.

**کبد:** کبد در این هفته مشغول تولید گلبول‌های قرمز خون است.

**روده‌ها:** و یک حلقه از روده‌های در حال رشد در جهت بند ناف جنین شکل می‌گیرد.

**بند ناف:** بند ناف او، اکنون رگ‌های خونی مشخصی دارد که عمل تبادل اکسیژن و مواد غذایی به بدن کودک را بر عهده دارد.

در حالی که او مثل یک لوبیای کوچک در حال حرکت کردن است. شما هنوز هم نمی‌توانید حرکت کردن او را حس کنید.

**خانم های باردار در این هفته چگونه تغییر می کنند؟**



**حالت تهوع :** این حالت هنوز هم همراه شماسست و ممکن است باعث کلافگی هایی در شما شده باشد. و حتی در مواقعی ممکن است نگه داشتن غذا در معده غیرممکن باشد. شما می توانید یک بسته بیسکویت یا موادی که به کاهش تهوع بارداری کمک می کنند را در کنار تخت خواب خود بگذارید و قبل از بیرون آمدن از رخت خواب، چند تا از آن ها را بخورید تا از بروز حالت تهوع جلوگیری کنید. شاید در مواردی جزء افراد خوش شانس بودید و هنوز دچار حالت تهوع نشدید. نگران نباشید این مورد هم طبیعی است.

**تکرر ادرار :** حجم خون شما در دوران حاملگی به شدت افزایش می یابد، در نتیجه حجم بسیار زیادتری

از مایعات از کلیه‌ها عبور می‌کند که نهایتاً به جمع شدن ادرار بیشتر در مثانه منجر می‌شود. که در اینصورت ممکن است در مقایسه باحالت معمولی بسیار بیشتر به توالت نیاز داشته باشید.

در هفته‌های آینده، حالت تهوع کمتر شده، اما همچنان ممکن است نیاز شما به توالت کم نشود. **تغییرات خلق و خوی** : از دیگر علائم هفته هفتم بارداری تغییر خلقیات و روحیات است. که در آن خنده، گریه، ترس و خشم از رفتارهای متغیری وجود دارد که خانم‌ها در دوران بارداری تجربه می‌کنند. تمامی این رفتارها به عملکرد هورمون‌ها بارداری برمی‌گردد. ممکن است دچار نگرانی‌هایی مثل مسائل مالی، سلامت کودک، نحوه زایمان شوید و این نگرانی‌ها شما را دچار ترس و وحشت بکنند. در این مواقع بهتر آن است، یک‌نفس عمیق با بینی بکشید و تا ۵ بشمارید و سپس نفستان را آرام‌آرام از دهان بیرون دهید. یا حتماً با یک نفر درباره این ترس‌ها صحبت کنید تا آرام‌تر بشوید.

### فعالیت‌هایی که خانم باردار می‌تواند در هفته هفتم بارداری انجام دهد.

برای شما یک پیشنهاد ویژه داریم، شما می‌توانید در هفته هفتم، قبل از اینکه شکمتان جلو بیاید، از یک نفر بخواهید که از شما عکس بگیرد. این کار را همراه، تا هنگام تولد نوزادتان، انجام دهید. جالب می‌شود اگر در همه عکس‌ها لباس یکسان بپوشید، در جای یکسانی بایستید و همچنین فیگور یکسانی هم بگیرید. عکس‌های نیم‌رخ برای این کار بهتر است؛ دنبال کردن مراحل حاملگی کار جالبی خواهد بود، و همچنین شما بعداً با دیدن این عکس‌ها خاطرات بارداری برایتان تجدید می‌شود.

### رژیم غذایی مناسب در هفته هفتم بارداری



**سبزیجات:** بهترین گزینه در این هفته، سبزیجات هستند. سبزیجات می‌توانند مقدار زیادی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های A و C و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند.

در این هفته اگر دچار یبوست شدید مشکل آن هم با مصرف سبزی‌ها از بین می‌رود. نیاز به ویتامین C در دوران بارداری ۷۰ درصد بیشتر از زمان غیر بارداری است.

سبزیجاتی مانند، کلم، سیب‌زمینی، اسفناج، دانه‌های سبز و گوجه‌فرنگی غنی از ویتامین C هستند و به جذب آهن موجود در غذاها کمک می‌کنند. و در کنار سبزیجات حبوبات هم غنی از این ویتامین است. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره مانند هویج یا زردک، سیب‌زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی نیز سرشار از ویتامین A هستند.

**باید ها و نباید های هفته هفتم بارداری**



### بایدهای هفته هفتم حاملگی

در برخی موارد خانم ها تصمیم می گیرند که به کار خود ادامه دهند و مرخصی بارداری را بگذارند برای بعد از زایمان، باید این را بدانید که از هفته هفتم به بعد باید بیشتر مراقب خود باشید.

دقت کنید که در سر کار وقتی برای مدت طولانی پشت میز می نشینید، حداقل هرچند ساعت یکبار مثانه تان خود را خالی کنید. و نگذارید زیاد اذیت شوید و همچنین مراقب کمر خود باشید و هر یک ساعت یکبار بلند شوید و بدن خود را نرمش یا کش و قوس دهید تا به این صورت دردهای کمری، رگ های واریسی و لخته های خونی را کاهش دهید.

همچنین در محیط کار همیشه از صندلی های دسته دار و قابل تنظیم و طبی و از تشک طبی برای پشتتان استفاده کنید و زیر پایتان، حتما زیرپایی قرار دهید. تا پاهایتان آویزان نباشند. اما اگر شرایط شما طوری است که باید مدت طولانی بایستید، هر ۱۵ دقیقه یکبار بنشینید و به جای ایستادن در یک

مکان یک پای خود را روی جعبه یا چهارپایه بگذارید تا فشار به کمرتان کم شود و همیشه کفش مناسب و پاشنه کوتاه یا بدون پاشنه بپوشید.

### نبایدهای هفته هفتم بارداری

اگر در هفته هفتم بارداری دچار تهوع بارداری شدید. بنابراین از خوردن مایعات و نوشابه‌های ولرم خودداری کنید و به جای آن‌ها از نوشیدنی‌های بسیار گرم یا بسیار سرد استفاده کنید. و همچنین از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ‌شده و سنگین مانند آبگوشت چرب، آش و کره به مقدار زیاد خودداری کنید ولی تا می‌توانید مایعات فراوان، سالاد، نان برشته و یا تست یا بیسکویت و مربا استفاده کنید.



### توصیه‌های معنوی هفتمین هفته بارداری

-حتما هر هفته گوشت با قدری شیر و سیب شیرین بخورید.

-هرروز بر ۲ عدد عناب سوره توحید بخوانید و ناشتا بخورید.

-تسبیحات حضرت زهرا را بعد از هر نماز و شبها قبل از خواب بخوانید.

-از آنجایی که دوران بارداری، دوران بسیار حساسی است. حتما مراقب افکار و روحيات خود باشید زیرا تمامی افکار، روحيات و اندیشه‌های شما خواسته و ناخواسته بر روی جنین اثر می‌گذارد. پیامبر خدا در همین رابطه فرموده‌اند: «سعادت‌مند کسی است که از شکم مادرش به سعادت رسیده و بدبخت کسی است که از شکم مادرش به بدبختی رسیده است.»»

## هفته هشتم بارداری

### تغییرات جنین در هفته هشتم بارداری

**دست و پای جنین** : بین انگشت های او هنوز پرده نازکی وجود دارد، اما این انگشتها در حال بزرگ شدن هستند. بازوهای او بزرگتر شده اند و دست های او از مچ خم شده و به طرف قلبش قرار گرفته اند. در پاهای او مفصل زانوهای او ایجاد شده اند و حالا پاهای او آنقدر بزرگ شده اند که میتوانند در جلوی بدن او با یکدیگر برخورد کنند.



**اندازه** : اندازه جنین در هفته هشتم بارداری حدود ۱,۶ سانتی متر، یعنی در حدود اندازه یک لوبیا قرمز کوچک است.

**حرکت**: او دائما در حال حرکت است و تغییر مکان می دهد. اما شما تا چند هفته دیگر هم نمی توانید حرکتهای او را در داخل رحم خود متوجه شوید.

**چشم** : پلک های نازک تقریبا به طور کامل چشم هایش را می پوشانند.

**سر:** کم بدن او در حال صاف شدن است و با صاف شدن بدن، سر او صافتر و عمودیتر می‌ایستد. هرکدام از سلول‌های عصبی مغز او هم شاخه‌هایی ایجاد می‌کنند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و باعث ایجاد اعصاب ابتدایی می‌شوند.

**مجاری تنفسی:** مجاری تنفسی هم که از حلق تا بخش‌هایی از ریه که آن هم در حال رشد کردن است ایجاد شده است.

**اندام تناسلی:** در این هفته‌ها ممکن است شما دائما درباره جنسیت کودک خود فکر کنید، و در این مورد خیلی هیجان داشته باشید، اما باید بدانید که اندام‌های تناسلی تا آن حدی رشد نکرده اند که جنسیت او مشخص شود.

**دنبالچه:** دنبالچه جنینی کم کم در حال ناپدید شدن و از بین رفتن است.



خانم‌های باردار در هفته هشتم بارداری چه تغییراتی می‌کنند؟

**بزرگ شدن بعضی اندام ها :** احتمال دارد که در این هفته وزن شما در این هفته خیلی تغییر پیدا نکرده باشد، اما دیگر اندام‌های شما مانند سینه‌ها در حال رشد کردن هستند. بنابراین باید لباس زیر (سوتین‌های) بزرگ‌تری از این به بعد استفاده کنید. و همینطور ممکن است اندازه دور کمر شما نیز افزایش داشته باشد، و شما دیگر نتوانید شلوار جینمورد علاقه خود را بپوشید.

**افزایش حجم خون :** تغییرات دیگری هم در بدن خانم باردار رخ می دهند که در ظاهر چندان مشخص نیستند، و آن افزایش حجم خون در بدن شما است؛ جالب است بدانید در اواخر دوران حاملگی، این حجم خون تا ۴۰ یا ۵۰ درصد بیشتر از حالت عادی خواهد بود تا نیازهای جنین را برآورده کند. در کنار افزایش حجم خون، بدن شما نیاز به آهن بیشتری پیدا می‌کند. بنابراین سعی کنید حتما به صورت روزانه ویتامین های مورد نیاز را مصرف کنید تا مطمئن شوید که دچار کم‌خونی در بارداری نخواهید شد، که عواقب بدی برای شما و جنین دارد و آهن اضافی موردنیاز را مصرف کرده اید.

**احساس خستگی :** احساس خستگی و یا تنبلی در طول روز که در نتیجه تغییرات هورمونی در بدن شما است. باعث می شود شما نیاز به استراحت و خواب بیشتری نسبت به قبل داشته باشید، همچنین، ممکن است خواب خیلی خوبی در شب به دلیل تکرر ادرار در این دوران که آن هم نتیجه تغییر هورمونی بارداری است نداشته باشید. و مرتبا در شب به توالت بروید. و در کنار همه اینها تهوع و استفراغ باعث می شود که انرژی شما نیز کاهش یابد. بنابراین تا می توانید بین ۹ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابید و یا در طول روز حتما زمانی را برای استراحت کردن بگذارید.

**خواب های پریشان :** ترکیب هورمون ها و اختلالات خواب در دوران بارداری باعث می شوند که شما خواب های طولانی و سبک تری نسبت به قبل داشته باشید، از هفته هشتم بارداری به بعد، رویا ها و خواب هایتان معمولا شبیه فیلم های ترسناک هستند. شما ممکن است تصاویری عجیب مثل صحبت کردن با حیوانات یا تصادف ماشین در خواب ببینید ولی این را بدانید که در این دوران کاملا عادی هستند. و یا حتی ممکن است در مورد تولد یک نوزاد معلول یا بدون دست و پا خواب ببینید. این خواب ها ناشی از احساسات و افکار شما در طول بارداری هستند. پس نگران نباشید و زیاد به خواب هایتان فکر نکنید.

### رژیم غذایی خانم باردار در هفته هشتم بارداری



**آهن :** در این هفته سعی کنید از مواد غذایی حاوی آهن بیشتر استفاده کنید، آهن یکی از مواد معدنی است که برای ساخت گلبول های قرمز خون ضروری است و زمانی که باردار می شوید حجم خون شما

زیاد شده و بدنتان به آهن دو برابری نیاز دارد. شما باید برای جذب و دریافت آهن در وعده‌های غذایی خود، غذاهای حاوی آهن مانند : گوشت قرمز، ماهی، مرغ، خشکبار، اسفناج، لوبیا و غلات غنی شده با آهن بخورید. از آنجاکه بعضی ویتامین‌ها به جذب بهتر آهن کمک می‌کنند، سعی کنید غذاهای حاوی ویتامین C مثل آب پرتقال یا توت‌فرنگی در کنار آهن مصرف کنید.

بدون آهن کافی ممکن است شما دچار کم‌خونی و فقر آهن در بارداری شوید. این کم‌خونی باعث می‌شود که نوزاد شما در بارداری خوب وزن نگیرد و نوزادی با وزن کم به دنیا بیاید و یا حتی ممکن است تولد زودرس رخ بدهد و به صورت نارس به دنیا بیاید.

**بایدها و نبایدهای دوران بارداری**



**بایدهای هفته هشتم بارداری**

این را باید بدانی که از هفته هشتم بارداری برای ادامه دادن به کار کردن در بیرون از خانه شما باید به عواملی مثل سلامت خودتان و جنین، سن بلفبارداری‌تان، تعداد بارداری‌های قبل از این داشته اید و حتی هرگونه مشکلی که قبلا در دوران بارداری داشته‌اید، توجه داشته باشید، و همینطور از همان ابتدای بارداری در مورد شرایط بهداشتی یا هرگونه عوامل مربوط به کار که بر روی شما تاثیر می‌گذارد و ادامه دادن کار در بیرون حتما با پزشکتان مشورت کنید. و سعی کنید کار شما بیش از ۸ ساعت در روز و ۵ روز در هفته نباشد و از کاری که شما را به شدت خسته می‌کند پرهیز کنید و از تمامی ساعت استراحت و نهار استفاده کامل را ببرید.

اگر دچار ضربه شوید و یا از داروهای شیمیایی زیادی استفاده کنید، احتمال آسیب‌دیدگی در دستگاه عصبی جنین بسیار بالا خواهد بود. بنابراین از این هفته مراقبت‌های ویژه‌ای اعمال کنید. و مراقب باشید دچار بیماری‌های ویروسی نشوید مثلا در صورت ابتلا به سرخجه ممکن است جنین عقب‌ماندگی ذهنی پیدا کند.

### نبایدهای هفته هشتم بارداری

باید توجه داشته باشید که اگر قبلا سابقه سقط جنین داشته اید و یا در دوران بارداری مبتلا به لک بینی و خونریزی مختصر هستید، حتما باید احتیاط لازم را کرده و از مقاربت جنسی تا مدت چندین ماه خودداری کنید تا خطری متوجه جنین نشود. ولی اگر موردهایی که گفتیم در خانمی مشاهده نشده بود، روابط زناشویی تا قبل از ۷ ماهگی مانعی ندارد ولی بهتر است که عمل مقاربت با ملایمت و درنهایت اعتدال انجام گیرد.

## توصیه‌های معنوی در هفته هشتم بارداری

توصیه می‌شود زیارت عاشورا را با صد لعن و صد سلام و دعای علقمه به مدت ۴۰ روز بخوانید.

## هفته نهم بارداری

**قد و وزن :** در هفته نهم بارداری اندازه جنین در حدود ۲,۵ سانتی متر، یعنی به اندازه یک دانه انجیر است و وزن او در حدود چند گرم است. و از آنجا که ساختار فیزیکی بدن او شکل گرفته است، آمادگی آن را دارد که به سرعت وزن اضافه کند.

**دنبالچه:** اگر بتوانید عکس جنین در هفته نهم بارداری را ببینید متوجه می شوید او هر روز به یک انسان شبیه تر می شود. و دنبالچه جنینی او کاملاً از بین رفته است صورت: پلک های جنین ۹ هفته ای در حالت بسته قرار دارند و تا قبل از هفته بیست و هفتم باز نخواهند شد. لب بالایی او نیز کاملاً شکل گرفته است و دهان، بینی و سوراخ های بینی او نیز بهتر دیده می شوند، جالب است بدانید او هم اکنون نرمه گوش دارد و در آخر هفته نه بارداری، بخش های داخلی گوش او نیز کامل خواهند شد.



**دست و پا:** اجزای بدن او، شامل اندام‌ها، ماهیچه‌ها و اعصاب کم کم شروع حرکت می کنند و تمام مفاصل اصلی از جمله، شانه‌ها، آرنج‌ها، مچ‌ها، زانوها و قوزک پاها در حال فعالیت می‌باشند، و به کودک شما این امکان می‌دهند تا اعضایش را حرکت دهد و نوک انگشتان او کمی بزرگ‌تر شده‌اند.

**قلب:** قلب جنین در هفته نهم بارداری به چهار حفره تقسیم‌شده است و دریچه‌ها در حال رشد کردن می‌باشند.

**اندام تناسلی:** هرچند اندام‌های تناسلی بیرونی او تشکیل شده‌اند اما در این هفته نمی‌توان جنسیت کودک را مشخص کرد و باید چند هفته دیگر برای تعیین جنسیت صبر کنید.



**تغییرات خانم باردار در هفته نهم بارداری چگونه است؟**

**تغییرات فیزیکی:** اگر برای بار اول است که باردار می شوید ممکن است، هنوز باردار به نظر نرسید.

البته اگر قبلا باردار شده باشید، شکم شما زودتر جلو خواهد آمد.

**تغییرات روحی روانی:** تغییرات سریع خلق و خوی شما در این مرحله بسیار متغیر است. مثلاً ممکن است از احساس اینکه قرار است مادر بشوید، سرخوش یا نگران بشوید. و این بسیار طبیعی است. این احساسات ممکن است در طی دوران بارداری و همچنین بعد از زایمان، ادامه داشته باشند. تقریباً همه زوج‌هایی که برای بار اول منتظر تولد کودک خود هستند، نگران این هستند که این کودک ممکن است چه تغییراتی در زندگی آن‌ها به وجود آورد، اما اکثر آن‌ها بعداً می‌گویند که مادر و پدر شدن بهترین تجربه زندگیشان بوده است.

**خستگی و خواب آلودگی:** در اوایل بارداری بسیاری از خانم‌های باردار از خستگی و خواب‌آلودگی شکایت دارند. که این حالت طبیعی است، زیرا بدن خود را با تغییرات مختلف دوران بارداری هماهنگ کرده و وظائف گوناگونی را در این دوران بر عهده می‌گیرد و اینگونه است که شما احساس خواب‌آلودگی و خستگی دارید. بهترین راه جلوگیری از این خستگی، خواب منظم شبانه و استراحت در طول روز است.

**نفخ:** در این هفته نهم ممکن است بیش از حد احساس نفخ یا باد معده کنید. این امر ناشی از مقادیر زیاد هورمون پروژسترون است. که بدن شما در اوایل دوران حاملگی تولید می‌کند، و باعث می‌شود، ماهیچه‌ها و عضلات بدن شما، از جمله مجاری معده و روده را شل می‌کند. این شل شدن عضلات، فرآیند هضم غذا را کند کرده و ممکن است موجب افزایش باد معده، نفخ، بعد از مصرف غذا، بشود. و احساس ناخوشایندی برای شما در پی داشته باشد.



### فعالیت‌هایی که خانم بارد در هفته نهم بارداری باید انجام دهد؟

**ارتباط با کودک:** در طول روز با کودک خود ارتباط برقرار کنید و برنامه ای را برای این کار اختصاص دهید، مثلاً می‌توانی برای شروع کار یک گوشه بنشینید و به کودک خود فکر کنید. این کار را بهتر است دو بار در روز انجام دهید، بسیاری از خانم‌های باردار، قبل از خواب و بعد از بیدار شدن این کار را انجام می‌دهند. سعی کنید در این لحظه آرام باشید و دست‌های خود را بر روی شکم خود قرار دهید، و به آرامی نفس بکشید و سپس به کودک خود فکر کنید؛ به آینده تان، رویاهای تان، به اهداف تان به عنوان یک مادر، و.... این کار می‌تواند یک راه بسیار عالی برای آغاز ارتباط بین شما و کودک تان باشد و به شما در مورد مادر شدن کمک شایانی خواهد کرد، همچنین از نظر روانی بازگشت به زندگی طبیعی بعد از وضع حمل را آسان تر خواهد کرد.

**مشاور ژنتیک:** اگر شما بیشتر از ۳۵ سال سن دارید یا در خانواده شما سابقه بیماری‌های ژنتیک مانند فیبروز کیستیک که یک بیماری نادر مادرزادی است وجود دارد، لازم است بخواهید از مشاوره ژنتیک و یا آزمایش موسوم به CVS یا نمونه‌برداری از پرزهای جفتی که بین هفته دهم و دوازدهم انجام می‌شود که برخی عیوب و ناهنجاری‌ها را در جنین مشخص می‌کند، استفاده کنید.

### رژیم غذایی مناسب در هفته نهم بارداری



**ویتامین C:** ویتامین C در دوران بارداری نقش لازم و حیاتی دارد. این ویتامین در میوه‌هایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز و قرمز، توت‌فرنگی، انبه، طالبی و اسفناج وجود دارد.

این ویتامین برای رشد بافت‌های ارتباطی یا تاندوم‌ها، التیام یافتن زخم، تقویت سیستم ایمنی بدن و جذب آهن مفید است. ویتامین C باعث مقاوم شدن استخوان‌ها، دندان‌ها و پوست می‌شود و به‌عنوان

یک آنتی اکسیدان قوی، رادیکال های آزاد یا مولکول های آسیب زننده به سلول ها را از بین می برد. از آنجایی که ویتامین C در آب حل می شود، بدن نمی تواند آن را ذخیره کند. بنابراین شما باید به طور روزانه و مرتب ویتامین C را مصرف کنید.

## باید ها و نباید های هفته نهم بارداری

### بایدهای هفته نهم بارداری

اگر تا به حال ورزش کردن را شروع نکرده اید این کار را از این هفته شروع کنید البته با تجویز پزشک. مثلاً می توانید پیاده روی کنید، ممکن است شما به پیاده روی به عنوان یک ورزش نگاه نکنید اما در واقع هر گونه فعالیت برای تناسب اندام در دوران بارداری موثر است. همچنین پیاده روی کالری بدن را سوزانده و ماهیچه های تن را قوی می کند، گردش خون را بیشتر می کند و از یبوست در این دوران جلوگیری می کند. علاوه بر این ها پیاده روی مانع از افسردگی در این دوران می شود.

### نبایدهای هفته نهم بارداری

لباس های مناسب تری بپوشید، با آنکه در سه ماهه اول بارداری هنوز نیازی نیست که لباس مخصوص حاملگی بپوشید اما باید از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان که بدن را تحت فشار قرار می دهد، پرهیز کنید. و همچنین از پوشیدن لباس های زبر و خشن که باعث به وجود آمدن بیماری های پوستی به خصوص

|       |          |         |       |
|-------|----------|---------|-------|
| اگزما | می شوند، | خودداری | کنید. |
|-------|----------|---------|-------|

همچنین از پوشیدن سوتین های تنگ که باعث جلوگیری از رشد غدد شیری می شود پرهیز نموده و از سوتین های که حالت ارتجاعی دارند استفاده کنید.



### توصیه های معنوی مخصوص هفته نهم بارداری

-در این ماه تارهای صوتی به وجود می آیند ولی جنین قادر به ادای صوت نیست. قرائت سوره "آل عمران" در روزهای پنجشنبه و جمعه در این ماه سفارش شده است.

-فرستادن ۱۴۰ مرتبه صلوات با "عجل فرجهم" هم توصیه شده است. به یاد داشته باشید تا قبل از ۴ ماهگی، قبل از هر نزدیکی، شما و همسرتان آیه ۸۷ سوره "انبیا" را بخوانید.

## هفته دهم بارداری

جنین در هفته دهم چه تغییراتی می کند؟

**مرحله جنینی** : کودک شما در هفته دهم حاملگی، بحرانی ترین مرحله رشد خود را پشت سر گذاشته است. او دیگر یک رویان کوچک نیست. از هفته نهم و دهم به بعد مرحله موسوم به دوره جنینی آغاز شده است.

**قد و وزن** : در این مرحله او به اندازه یک لیموی کوچک است، یعنی طول بدن او از فرق سر تا انتهای بدن تنها در حدود ۲,۵ سانتی متر یا کمی بیشتر است و کمتر از ۸ گرم وزن دارد.



**اندام های اصلی** : که در این مرحله، بافتها و اندام های بدن او به سرعت رشد کرده و در حال کامل شدن هستند. اکنون اندام های اصلی و حیاتی او شامل کبد، کلیه، روده ها، مغز و ریه ها در محل خود

قرار گرفته و در حال شروع فعالیت های خود هستند. و این اندامها در ادامه دوران بارداری به رشد خود ادامه می دهند

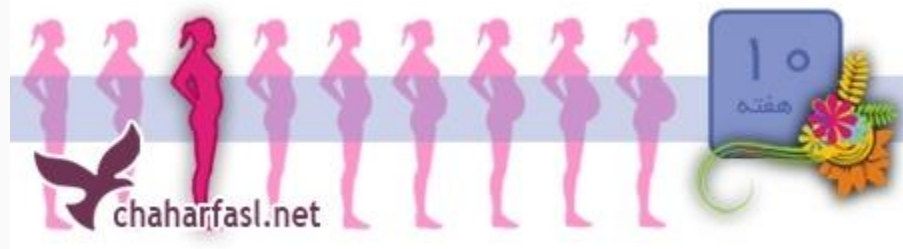
**کبد:** این اندام حیاتی به ساختن گلبول های خونی مشغول است و با ایجاد کبد دیگر بدن نیازی به کیسه زرده که قبلا این سلول ها را تامین می کرد ندارد و این بافت به تدریج از بین می رود.

**سر:** سر او در مقایسه با چند هفته های اول بارداری نسبتا کوچک تر شده است، با این حال هنوز هم بزرگترین قسمت بدن جنین بوده و تقریبا نیمی از طول بدن او را تشکیل می دهد. از آنجایی که مغز در به صورت متورم در پیشانی در حال رشد گردن است و پیشانی مغز را در بر گرفته است، بنابراین پیشانی او جلوتر از سر او قرار دارد، پیشانی او در هفته های آینده عقب تر خواهد رفت و ظاهر کودک شما شبیه تر به یک انسان کامل خواهد شد.

**دست و پا:** از هفته دهم بارداری به بعد، هرروز جزئیات بیشتری بر روی بدن او نمایان خواهد شد. از جمله: ناخن های انگشتان دست و پا، و موهایی که بسیار نازک بوده و شبیه به کرک هلو هستند. در این هفته انگشتان او مثل قبل نیستند و کاملا از یکدیگر جدا شده اند. بازوها از محل آرنج ها خمیده شده و کمی انحنای پیدا کرده اند. همچنین دستانش نیز از مچ خم شده و روی قلبش را پوشانده اند. پاهای او بلندتر شده اند؛ و این بلندی به حدی است که بتوانند در جلوی بدن او به یکدیگر برخورد کنند. هم اکنون او مشغول بلعیدن مایع آمنیوتیک بوده و با پاهایش لگد می زند.

**ستون فقرات و اعصاب:** ستون فقرات او را از زیرپوستش به کلفتی یک کاغذ پوستی است. اعصاب جنین در این هفته، از طرف نخاع در حال شکل‌گیری است.

**قلب:** قلب جنین در این هفته رشد بیشتری داشته و در معاینه بعدی توسط پزشک، ممکن است بتوانید به کمک گوشی طبی که پزشک بر روی شکم شما قرار می‌دهد، صدای ضربان قلب تندی را از درون شکم خود بشنوید. برخی از خانم‌ها بارداری این صدای قلب را شبیه به صدای اسب‌هایی می‌شنوند که چهارنعل می‌دوند. شنیدن این صدا برای بار اول، یکی از شیرین‌ترین لحظات بارداری است.



### خانم‌های بارداری در هفته دهم بارداری چه تغییراتی می‌کنند؟

**رحم:** در هفته ۱۰ بارداری رحم بزرگتر شده و اندازه او دو برابر شده می‌شود. قبل از بارداری شدن، رحم شما به اندازه یک گلابی بود. اما حالا، به اندازه یک گریپ‌فروت می‌شود.

**تمایلات جنسی:** تغییر سطح هورمون‌ها نیز تغییراتی را در سطح تمایلات جنسی خانم‌های باردار ایجاد می‌کنند. مثلاً در برخی از خانم‌های باردار، ممکن است این تغییر هورمون حس جدید و تمایل بیشتری به عشق‌بازی ایجاد کند. و بالعکس در بعضی دیگر ممکن است این حس کاملاً متفاوت بوده و آنها را دچار ناراحتی کند. عده‌ای از خانم‌ها هم دچار نوسان می‌شوند به این صورت که یک روز کاملاً احساسی

و روز بعد کاملاً سرد و خشک هستند. اگر از آن دسته هستید که علاقه زیادی به برقراری رابطه جنسی با همسرتان ندارید، صبور باشید. این وضعیت تا پایان سه‌ماهه دوم از بین خواهد رفت.



### فعالیت‌های خانم باردار در هفته دهم بارداری

همه چیز بسته به قابلیت بدنی شما است، می‌توانید در دوران حاملگی خود، فعالیت‌های متنوعی را انجام دهید. البته فراموش نکنید که اگر می‌خواهید فعالیت و یا ورزشی را شروع کنید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. در میان ورزش‌ها شنا و پیاده‌روی بهترین انتخاب‌ها حاملگی هستند. همچنین ورزش‌های کششی مناسب بارداری، قدرت و استقامت عضلات را افزایش می‌دهد. که می‌تواند به شما در تحمل وزن اضافی دوران حاملگی کمک کند، همچنین شمارا برای فشارهای زایمان آماده کرده و بعد از زایمان، اندام شما راحت‌تر به حالت قبلی برمی‌گردد.



### رژیم غذایی مناسب در هفته دهم بارداری

پروتئین، برای این هفته بارداری خود رژیم غذایی سرشار از پروتئین در نظر بگیرید. یکی از غذاهای بسیار عالی که منبعی از پروتئین است و چربی‌های اشباع‌شده کمی دارد و همچنین غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هست که به ساخت و نگهداری مغز و سیستم عصبی کمک می‌کند، ماهی است. اما باید این را بدانید که تمام ماهی‌ها و صدف‌ها حاوی رگه‌هایی از جیوه هستند که جیوه می‌تواند برای جنین خطرناک باشد زیرا امکان دارد به سیستم عصبی جنین آسیب برساند. سعی کنید در هفته تنها ۳۰ گرم ماهی یا صدف دارای جیوه کم بخورید. ماهی‌هایی مثل میگو، تن کنسرو شد، ماهی آزاد، ماهی مرکب، قزل‌الای تازه جیوه کمی دارند. از جمله مواد غذایی که مناسب برای خانم‌های باردار نیست می‌توان به: گوشت کوسه، نیزه‌ماهی و ماهی مهره‌دار و ماهی‌های پررنگی که عمر طولانی دارند، اشاره کرد و هرگز ماهی خام نخورید.

## یبوست

یکی از مشکلاتی که ممکن است باعث نگرانی و ناراحتی خانم ها در دوران بارداری بشود، یبوست در دوران بارداری است. برای پیشگیری از یبوست راهکار های زیادی وجود دارد:

-از جمله یکی از این راهکارهای مناسب بیرون رفتن و پیاده روی است.

-برای پیشگیری و رفع یبوست، مایعات بیشتری بنوشید و می توانید صبح ها ناشتا ۲ لیوان آب ولرم بنوشید.

-از غذاهایی با فیبر بالا استفاده کنید. بعد از هر وعده غذایی یک قاشق مرباخوری روغن زیتون میل نمایید

-سبزی و میوه بخورید، سبزیجات خام بخورید و یا آن ها را با بخار تا حدی بپزید که نرم شوند. از آب میوه و سبزیجات به جای خود میوه و سبزیجات استفاده نکنید. هنگام مصرف میوه پوست میوه هایی نظیر هلو، سیب، خیار و.... را نکنید و برای شستن میوه ها از آب گرم استفاده کنید تا باکتری های آن ها از بین برود.

در دوران بارداری برای جلوگیری و یا رفع یبوست از خوردن داروهای ملین و مسهل به شدت خودداری کنید زیرا این داروها به تنها مفید نیستند بلکه روده ها را تحریک می کنند و باعث بی نظمی اجابت مزاج می گردند.

در برخی موارد دیده شده که، مسهل‌های قوی باعث تشنج معده و روده و حتی قولنج روده می‌شوند و ممکن است باعث ایجاد دردهای زایمانی زودرس و یا حتی سقط‌جنین بشوند.



#### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته دهم بارداری

- قبل از خواندن نماز دست خود را روی شکمتان گذاشته و صلوات کبیره را بخوانید.
- گندم، گوشت و شیر بخورید و صبح‌ها کمی غسل میل کنید.
- همسرتان دست بر پهلوی راست شما گذاشته و هفت بار سوره "قدر" را بخواند، توصیه‌شده که این عمل همراه تکرار شود.

-سوره "یس" را تا ۴۰ روز بخوانید و به انار فوت کرده و آن بخورید.

-از سبزیجاتی مانند ریحان، نعناع و گیاهان صحرایی مانند شنک و وانک یا آویشن دم کرده میل نمایید  
که باعث طراوت و نشاط کودک شما میشود.

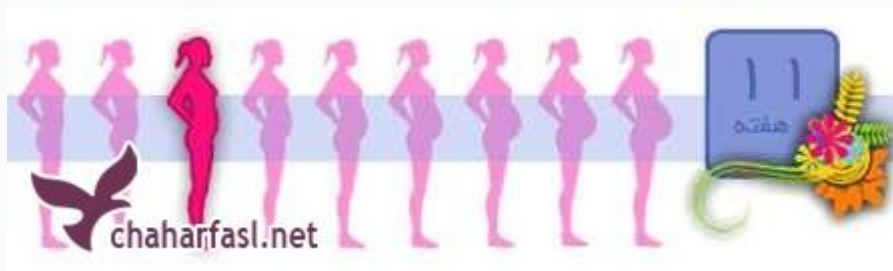
## هفته یازدهم بارداری

### جنین در هفته یازدهم چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** اکنون او حدود ۳,۸ سانتی متر طول و حدود هشت گرم وزن دارد. و به اندازه یک انجیر است و بدن او کاملاً شکل گرفته است.

**پوست:** پوست او هنوز هم شفاف است و به همین خاطر می توان اکثر رگ های خونی او را واضح دید.

**استخوان:** استخوان های او در حال رشد کردن هستند.



**دندان:** در زیر لثه اش ریشه دندان های کوچک او به تدریج ظاهر می شوند.

**دست و پا:** در این هفته انگشتان دست و پای او کاملاً از یکدیگر جدا شده اند و دیگر خبری از پرده بین انگشتان نیست و او به زودی قادر خواهد بود که مشتش را باز و بسته کند. ماهیچه هایش قوی تر شده لگدهای آرامی می زند و کش و قوس می آید. البته هنوز هم حرکات ریز او به قدری نرم و روان است که بیشتر شبیه به رقص در آب می ماند. اما کم کم این حرکت ها رشد یافته تر و کاربردی تر خواهند شد.

**پرده دیافراگم:** با رشد پرده دیافراگم، کوچولوی شما ممکن است سکسکه هم بکند. اما او هنوز خیلی کوچک است، و شما متوجه این سکسکه ها فعلا نمی شوید و بین هفته های شانزدهم تا بیستم خواهید توانست برای بار اول متوجه سکسکه های او شوید.



### تغییرات خانم های باردار در هفته یازدهم چگونه است؟

از هفته دهم بارداری به بعد عوارض عجیبی را ممکن است مشاهده کنید، از جمله:

-افزایش بیش از حد بزاق دهان.

-در هفته یازده بارداری درد و ناراحتی در محدوده ناف و کشاله ران ممکن است شروع شود. به هیچ عنوان نگران نباشید، دردهای هفته ۱۱ بارداری به دلایل مختلفی بروز می کنند. کی از این دلایل این

است که با بزرگ شدن رحم در بارداری، استخوان‌های لگن باید جابجا شوند تا جای کافی برای رحم در بدن خانم باردار وجود داشته باشد. که این جابه‌جایی لگن تا حدودی باعث درد و ناراحتی می‌شود. اگر این درد ناراحتتان می‌کند، می‌توانید با بالا نگه‌داشتن پاهایتان در آخر روز می‌تواند کمک شایانی به کاهش درد بکنید.

اما حواستان به تغییراتتان باشد و سعی کنید یاد بگیرید که کدام‌یک از این عوارض طبیعی هستند و کدام‌یک ممکن است نشانه بروز یک مشکل احتمالی باشند.

بسیاری از خانم‌های باردار در سه‌ماهه اول بین ۱ تا ۲٫۵ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند.



## رژیم غذایی

**شیر** ■ از آنجایی که شیر یک غذای کامل بوده و حاوی تمام مواد معدنی مختلف لازم برای ساختن اسکلت جنین و دندان‌های او است بنابراین برای خانم‌های باردار مفید است..

زیرا شیر حاوی کلسیم و فسفر است، و کلسیم و فسفر موجود در شیر برای رشد استخوان و دندان‌ها ضروری است. شیر همچنین حاوی مقادیر زیاد پروتئین است که برای ساخت نسوج به کار می‌رود و هضم کردن این پروتئین هم آسان است. همچنین شیر سرشار از ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین A است که این ویتامین نیز برای رشد جنین بسیار ضروری است.

شما باید در برنامه غذایی خود مصرف روزی یک لیتر شیر پاستوریزه قرار دهید. و یا می‌توانید نیم لیتر از این شیر را به‌صورت ساده نوشیده و نیم لیتر دیگر را به‌صورت مواد غذایی مختلفی که با شیر درست می‌شوند، مصرف کنید و بخورید.

اما اگر تهوع بارداری به شما این اجازه را نمی‌دهد که غذاهای متنوع مصرف کنید، یا هنوز هم خیلی وزن اضافه نکرده‌اید، نگران نباشید. اشتهاى شما به‌زودی بر مى‌گردد و شما هفته‌هاى آینده ر هر هفته حدود نیم کیلوگرم وزن اضافه خواهید کرد.



## باید ها و نبایدهای هفته یازده بارداری

### بایدهای هفته یازدهم حاملگی

عدم تمایل جنسی در خانم های باردار در سه ماه اول بارداری ممکن است باعث ناراحتی و یا رنجش آقایان بشود در اینصورت شما می توانید با انجام دادن روش های دیگری با او ارتباط برقرار کنید. مثلا در طول روز یا آخر شب باهم تلویزیون تماشا کنید، باهم بازی کنید(البته نه بازی های خطرناک)، و هر کاری که به فکرتان میرسد و باعث نزدیک تر شدن رابطه تان می شود، انجام دهید. و یا جور دیگر به او نزدیک شوید، شما می توانید از طریق حسی به او نزدیک بشوید، هرچند شاید احساس می کنید که حال و حوصله کاری را ندارید. بعد از آنکه از سر کار آمد شانه هایش را بمالید، کنار او می نشینید دستانش را بگیرید و یا هنگام عبور از راهرو و یا هنگام کمک به شما در کارهای خانه او را ببوسید. شما می توانید با ابراز احساسات و توجه کردن به او کمک کنید تا این دوره برای همسرتان راحت تر بگذرد.

همچنین ممکن است سوالاتی در مورد فعالیت ها یا خوردن غذاها و داروها داشته باشید. حتما به دنبال جواب این سوالات بروید تا بهتر بدانید در دوران حاملگی چه کارها و غذاهایی ایمن و بی خطر هستند و چه کارها و غذاهایی ممکن است خطرناک و مضر باشند.

### نبایدهای هفته ۱۱ بارداری

مراقب غذاهایی که استفاده می کنید باشید بهتر است در این دوران با احتیاط بیشتری از مواد خوراکی مصرف کنید چون دوران بسیار مهم و حیاتی را پشت سر می گذارید. (MSG مونوسدیم کلومات) یکی

از افزودنی‌های غذایی است که باعث بیماری‌هایی از جمله سردرد، تهوع، اسهال، سرگیجه، و انسداد قفسه سینه می‌شود.

با این که دلایل قاطعی حاکی از تاثیر منفی این ماده بر روی جنین شما وجود ندارد، اما سعی کنید از خوردن مواد غذایی دارای MSG خودداری کنید، زیرا این ماده به دلیل داشتن سدیم زیاد باعث تشدید فشارخون شما می‌شود. و عواقب بدی در بارداری دارد.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته یازدهم بارداری

-هرروز بر یک عدد سیب آیه‌الکرسی خوانده و صبح‌ها آن را ناشتا بخورید.

-همچنین هرروز صبح ناشتا مقداری کندور به اندازه یک عدس میل کنید. سعی کنید کندر را کامل بجوید. و به دلیل مزه بد آن سریع آن را قورت ندهید.

-بر یک سیب ۴۰ بار سوره یوسف را بخوانید و آن را بخورید.

-اگر فرزندی با چشمانی زیبا و پرفروغ می خواهید داشته باشد، رازیانه و بادیان مصرف کنید.

-سعی کنید تا نظافت پستانها را به خوبی رعایت کنید. و روزی یکبار پستانها را با آب و صابون شستشو داده و آنها را با روغن زیتون ماساژ دهید.

## هفته دوازدهم بارداری

### تغییرات جنین در هفته ۱۲ چگونه است؟

**قد و وزن:** در هفته دوازدهم بارداری قد جنین به حدود ۵ سانتی متر یعنی تقریباً اندازه یک لیموترش رسیده است و وزن آن حدود ۱۵ گرم است.

**صورت:** صورت جنین در هفته ۱۲ کم کم به یک انسان کامل شباهت دارد. چشم‌هایش که در ابتدا در دو طرف صورت او تشکیل شده بودند، حالا به یکدیگر نزدیک‌تر شده‌اند و گوش‌های او در نزدیکی مکان نهایی خود در دو طرف سر او قرار دارند. جنین در این هفته ممکن است واکنش‌های بیشتری مثل مکیدن نشان بدهد.



**روده ها:** روده‌های جنین، که آن‌قدر سریع رشد کرده‌اند که تا حدودی وارد بند ناف او هم شده بودند، و حالا دوباره به سمت حفره شکمی بر می‌گردند.

**کلیه:** کلیه‌های او، در این مرحله می‌توانند ادرار را در مثانه جمع‌آوری کنند.

**سلول عصبی:** سلول‌های عصبی او به سرعت در حال زیاد شدن هستند و همچنین ارتباطات عصبی مغز در حال شکل‌گیری هستند. به این صورت که اگر شما به شکم خود فشاری وارد کنید، او حتی ممکن است در داخل رحم شما دست و پا بزند و پیچ‌وتاب هم بخورد. اما این حرکات را شما متوجه نمی‌شوید زیرا جنین هنوز کوچک است و در مایع آمنیوتیک شناور با این حال برای چند هفته دیگر شما قادر به احساس کردن حرکات او خواهید بود.



تغییرات خانم باردار در هفته دوازده بارداری چگونه است؟

**رحم:** شما با پیشرفت بارداری بر روی استخوان‌های لگنی در حال بزرگ شدن است به طوری که پزشک شما می‌تواند بخش بالایی رحم را در قسمت پایین شکم شما احساس کند.

**دور کمر:** با این اندازه کمر شما در حال بزرگ شدن است ولی با این حال شما تا چند هفته دیگر هم به لباس حاملگی احتیاجی نخواهید داشت، اما اگر لباس‌های تنگ باعث ناراحتی شما می‌شود شما به لباس‌های راحت‌تری در این دوران احتیاج دارید.

**سوزش معده:** این حالت در خانم‌های باردار به خاطر تغییرات هورمونی و همچنین تغییرات اندام بدنشان و فشاری که به معده وارد می‌شود در بارداری اتفاق می‌افتد. البته ممکن است شما تا هفته ۱۲ بارداری بارها این سوزش معده را تجربه کرده باشید؛ در این حالت شما سوزشی را که معمولا از پایین جناق سینه شروع شده و تا حلق ادامه پیدا می‌کند، احساس می‌کنید. و ممکن است موجب شود باعث ناراحتی در بین غذا خوردن و یا خوابیدن داشته باشید. و نتوانید لذت کافی از غذا خوردن و خوابیدن ببرید. پیشنهاد می‌شود در این حالت، غذا را در وعده‌های بیشتر و مقدار کمتر بخورید و از خوردن غذا‌های پر چرب، سرخ شده، و ادویه دار که مشکل را شدیدتر می‌کنند، پرهیز کنید.

**گرفتگی بینی:** بارداری تاثیر خود را در تمامی قسمت‌های بدن شما حتی روی بینی‌تان می‌گذارد. از دیگر عوارضی که افزایش هورمون‌های بارداری دارد، گرفتگی بینی در این دوران است. اگر دچار گرفتگی شدید بینی در هنگام خواب می‌شوید، یک بخور روشن کنید. اسپری‌های نمکی هم در این شرایط می‌توانند برای شما مفید باشند. اگر در بینی خود احساس خشکی می‌کنید، آن را با مالیدن وازلین نرم نمایید. ولی از داروهای آبریزش بینی یا سایر داروها بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.



### رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار در هفته دوازدهم

**میان وعده :** شاید این فکر را بکنید که میان وعده شما را چاق می کند و اصلا نباید از میان وعده ها استفاده کنید، اما متخصصین رژیم غذایی به خانم های باردار، مصرف کردن میان وعده ها را در طول روز پیشنهاد می کنند. همچنین صرف ۶ وعده غذایی در طول روز به جای ۳ وعده باعث می شود غذا بهتر هضم شود و در نتیجه می تواند مانع ترش کردن معده شود و همین طور سطح قند خون را متعادل نگه دارد. میان وعده های غذایی باید بین صبحانه، نهار، نهار و شام و قبل از خواب باشد زیرا در این زمان ها فرصت بهتری برای دریافت ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین، فیبر و دیگر مواد مغذی است. البته این را بدانید که خوردن میان وعده ها در روز، به معنای خوردن مدام شکلات و آب نبات تنقلاتی که مضر هستند نیست. ماست، سبزیجات و میوه تازه بخورید.

از جمله میان وعده های مناسبی که خانم باردار می تواند در این دوران بخورد:

1. آب میوه کاملاً طبیعی و خنک بنوشید.

2. خوردن میوه همراه با نان های حلقه ای شده.

3. پنیر کم چرب و بیسکویت های سبوس دار بخورید.

4. فلفل های قرمز یا سبز بخورید

5. تکه های میوه همراه با کره بادام زمینی بخورید.

6. خوردن کاهو نیز در آخر شب مفید می باشد.



باید ها و نبایدهای هفته دوازده بارداری

بایدهای هفته دوازدهم بارداری

-در بین بعضی از خانم ها مشاهده شده که به دلیل استرس و فشاری که در این دوران دارند، نتوانند خواب راحتی در شب داشته باشند برای مقابله با بی خوابی سعی کنید قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید.

-میتوانید در هفته دوازدهم بارداری، ورزش های تنفسی و هوازی را با مشورت پزشک خود انجام دهید.

-یک ماساژ خوب می تواند هم خستگی و کوفتگی ناشی از بارداری را در بدن شما کم کند و هم باعث آرامش شما بشود بنابراین، از همسرتان بخواهید به آرامی ماساژتان دهد.

-با بزرگ شدن جنین باید سعی کنید به تدریج خود را برای روی پهلو خوابیدن آماده کنید. چون هرچه از بارداری تان می گذرد، افزایش وزن جنین می تواند به قسمت های انتهایی بدن شما فشار وارد کند. و همینطور برای مراقبت از شکمتان و راحت تر خوابیدن در زمان خواب می توانید از بالش های بزرگ بارداری استفاده کنید و همچنین با قرار دادن یک بالش اضافه زیر سر، آن را بالا نگه دارید.

## نبایدهای هفته ۱۲ حاملگی

-از آنجایی که رحم شما در حال بزرگ شدن و در نتیجه جای مثانه شما در حال کوچک شدن است. شب ها مایعات کمتری بنوشید، با توجه به کوچک شدن مثانه، می تواند باعث به هم ریختن خواب و تکرر ادرار در شب بشود. برای حل این مشکل شما می توانید مایعات را در طول روز مصرف کرده و مصرف آن را در شب محدود کنید، و به این صورت میزان رفتن به دستشویی را کاهش دهید.

-همچنین از مصرف غذاهای چرب و ادویه دار در آخر روز دوری کرده و شام سبک صرف کنید، تا از سوزش معده پیشگیری کنید.

-برای بهتر خوابیدن در شب پیشنهاد می‌شود که کارهای روزانه خود را برای زمان قبل از خواب نگذارید.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته دوازدهم بارداری

در این دوران خان باردار دچار تغییر خلق و خوی به خاطر افزایش هورمون و فشار بارداری که دارد می‌شود. بنابراین برای کسب آرامش در این دوران دعای توسل را ۴۰ بار بخوانید.

## هفته سیزدهم بارداری

تغییرات جنین در هفته سیزدهم بارداری چگونه است؟

**قد و وزن:** جنین در هفته سیزدهم بارداری دارای قد، که حدود ۷,۵ سانتی متر طول دارد و حدود ۳۰ گرم وزن است. یعنی به اندازه حدودا یک میگوی بزرگ است.

**سر:** همه اندام ها و بدن او بصورت کامل شکل گرفته و کاملا شبیه به یک انسان شده است. در مقایسه با چند هفته پیش، اندازه اندام ها و سر جنین شما متناسب تر شده و اندازه سر او در حدود یک سوم کل بدن است.



**انگشت:** حالا انگشتان او کاملا مشخص هستند و انگشتان کوچک او، که هر کدام دارای یک اثر انگشت منحصر به فرد است که در سر جای خودشان قرار گرفته اند.

**کلیه ها:** کلیه ها و مجاری ادراری او در حال فعالیت هستند و حالا او ادرار خود را به داخل مایع آمنیوتیک، که قبلا آن را می بلعید می ریزد.

**مو:** ماهی که پیش رو دارید، ماه رویش مو است. در این ماه جنین کمی از زشتی خود را از دست می دهد، و زیبا تر از قبل می شود پوستش شفاف و قرمز رنگ است و کرک نازکی سرپای بدن او را پوشانده است.

با پایان سه ماه اول بارداری و آغاز سه ماهه دوم حاملگی، بخش حساس و بحرانی رشد کودک خود را گذرانده اید و احتمال سقط جنین در شما بسیار کاهش یافته است.



**تغییرات خانم باردار در هفته سیزده بارداری چگونه است؟**

**پایان سه ماه اول بارداری:** خانم های باردار باید بدانند که با گذراندن سه ماه اول بارداری احتمال سقط جنین در آنها بسیار کم شده است و همچنین در اکثر خانم ها مشکل حالت تهوع صبحگاهی نیز با گذراندن سه ماه اول بارداری برطرف می شود بنابراین باید خوشحال باشید که یک سوم از بارداری

را گذرانده اید و با بعضی از عوارض بارداری از جمله تهوع خداحافظی می کنید البته در برخی موارد مشاهده شده است، که سوزش معده جای تهوع را می گیرد.

**کولوستروم (آغوز) :** اینکه تا تولد نوزاد شما چندین ماه فاصله است، و تا جاری شدن شیر از سینه شما مدت زیادی باقی مانده است. اما در این مدت سینه های شما در حال تولید کولوستروم یا آغوز می باشند؛ آغوز یک ماده بسیار مغذی است که غذای کودک شما را در روزهای اول تولدش تامین می کند. و بسیار برای نوزاد مقوی می باشد.

**میل جنسی :** بسیار دیده شده که خانم ها در سه ماهه دوم بارداری دارای افزایش میل جنسی شده اند، زیرا با کاهش حالت تهوع انرژی بدن افزایش یافته، و میل به برقراری رابطه جنسی در خانم ها بیشتر شده است.

**خارش پوست :** در بسیاری از خانم های باردار دیده شده که از خارش پوست بدن در نواحی مختلف شکایت می کنند. این خارش، در ناحیه پوست شکم و دست و پا خانم باردار بیشتر از نقاط دیگر است. علت خارش ممکن است مربوط به حساسیت بدن به بارداری باشد. برای کم شدن خارش می توانید، در فصل زمستان دوش آب گرم بگیرید و گاهی نیز پاشیدن پودر بچه در نواحی مبتلا به خارش هم اثر خوبی خواهد داشت.



### رژیم غذایی مناسب در هفته سیزدهم بارداری

مراقب مصرف قند در این ماه باشید، قندهای غذایی که در انواع مختلفی از مواد غذایی یافت می‌شوند، شامل لاکتوز شیر، فراکتوز میوه‌ها و قندهای افزودنی مثل شکر، شیر ذرت و دکستروز هستند. بعضی از مواد غذایی دارای برچسب‌هایی هستند که روی آن نوشته شده است "بدون قند افزودنی" در مصرف کردن از آنها مراقب باشید، چون حتماً آن محصول حاوی مقداری قند طبیعی است. بنابراین این مواد غذایی را از آنجا که حاوی مقداری قند طبیعی هستند، باعث می‌شود فشار خونتان بالا برود. بنابراین در مصرفشان دقت کنید.

**باید ها و نبایدهای هفته سیزده بارداری**



### بایدهای هفته سیزدهم بارداری

در دوران بارداری خانم های باردار نسبت به قبل بیشتر غذا می خورند و همینطور افزایش هورمون های بارداری را داریم که این دو عامل باعث شده اند که بافت لثه، نرم تر و حساس تر شود، و بیشتر احتمال دارد که در معرض تورم و خونریزی لثه که به آن التهاب بارداری می گویند قرار بگیرید.

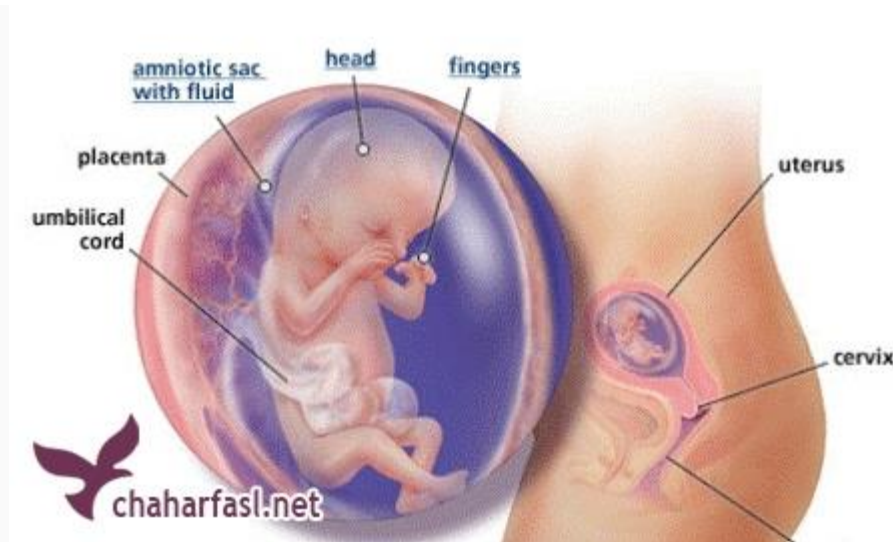
بنابراین برای جلوگیری از این التهاب دندان هایتان باید مراقب سلامت دندانتان بیشتر از قبل بوده و به طور منظم مسواک بزنید و نخ دندان بکشید تا از ایجاد پلاک های دندانی جلوگیری شود. بهتر آن است که در این دوران از مسواک نرم استفاده کنید تا بیشتر به لثه هایتان آسیب نرسد و روزی ۲ بار دهان خود را با دهان شویه ضد عفونی کنید. همچنین حتما در برنامه غذایی خود از مادی که حاوی ویتامین C و کلسیم هستند زیاد استفاده کنید. در برخی خانم ها دیده شده در دوران بارداری دچار پیوره لثه شده اند، پیوره عفونت جداره لثه است که می تواند باعث خراب شدن فیبر ها و استخوان

های دندانی شود. مادران باردار، که پیوره لثه دارند، بیشتر از خانم های باردار احتمال دارد که زایمان زودرس و نوزادان با وزن کم داشته باشند.

### نبایدهای هفته ۱۳ حاملگی

دوران بارداری دورانی است که هم باید مراقب سلامتی خودمان باشیم و هم مراقب سلامتی کودکمان و همچنین سلامتی کودکمان در گرو سلامتی ما می باشد. برخی غذاها به تعداد زیادی از باکتری و انواع میکروبها آلوده هستند و می توانند باعث بیماری هایی در مادر و حتی در مواردی باعث سقط جنین بشوند و یا ایجاد نقایص مادرزادی در جنین را در بر داشته باشند. بنابراین لازم است از مصرف آنها اجتناب کنید.

باکتری لیستریا، باکتری نادری است که ممکن است در پنیر نرم، شیرغیرپاستوریزه، غذاهای قورمه شده پخته که به صورت سرد مصرف می شوند، کلوچه های گوشتی که در آنها گوشت استفاده می شود، گوشت های پخته آماده و غذاهای گوشتی فلفلی نیم پز یافت بشوند. این باکتری به صورت طبیعی تحت دمای پاستوریزاسیون از بین می رود، اما اگر غذای آلوده در یخچال داشته باشید، باکتری همچنان به رشد و تکثیر خود در یخچال ادامه می دهد. و با مصرف آن خطرارتی جدی شما و جنین را تحدید خواهند کرد.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سیزدهم بارداری

-از آنجایی که این ماه، ماه رویش مو است توصیه شده است در این ماه روزهای پنجشنبه و جمعه سوره "انسان" (دهر) را بخوانید .

-در همه نمازهایتان در یک رکعت سوره "قدر" را تلاوت کنید و هرروز بعد از نماز ۱۴۰ مرتبه صلوات بفرستید

-قاووت بخورید. خوردن قاووت یا سویق، موجب قوت در فرزند و نبودن کودنی، سبک مغزی و نادانی در او می شود.

## هفته چهاردهم بارداری

جنین در هفته چهاردهم بارداری چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** اندازه جنین در هفته چهاردهم بارداری، از نوک سر تا نوک انگشتان پا در حدود ۸,۹ سانتی متر و تقریباً به اندازه یک آواکادو است و حدود ۶۰ گرم وزن دارد.

**سر:** بدن او سریع تر از سر او رشد می کند و سر او اکنون بر روی یک گردن خوش فرم تر قرار گرفته است.

**دست و پا:** در آخر این هفته، دست های او درازتر شده اند و اندازه آن ها با کل بدن او متناسب است. با هنوز جا دارد که پاهای او بزرگ تر شوند تا با بقیه اندام های او متناسب شوند. ، دست ها و پاهای او که اکنون حدود ۱,۲۵ سانتی متر طول دارند. همچنین فعال تر و انعطاف پذیرتر شده اند.



**موهای زاید:** پوششی از موهای کرک مانند و بسیار نرم، که لانوگو یا کرک جنینی می نامند و بسیار نازک، بدون رنگ و فاقد مغز هستند. تمام بدن جنین را می پوشاند.

**موی سر:** غدد چربی و عرق، در زیر پوست جنین فعالیت خود را آغاز کرده اند و اولین تارهای مو بر روی سر جنین ظاهر خواهند شد.

**کبد:** کبد جنین در هفته ۱۴ حاملگی، تولید صفرا را آغاز می کند. که این امر نشان دهنده آن است که کبد فعالیت مناسبی دارد؛

**طحال:** طحال نیز فعالیت خود را در تولید گلبول های قرمز خون شروع می کند. او ادرار نیز تولید می کند و آن را به داخل مایع آمنیوتیک می ریزد. این کار، یک فرآیند طبیعی است که تا زمان تولد جنین ادامه خواهد داشت.

**مغز:** مغز جنین در ۱۴ هفتگی ارسال پالس های عصبی را آغاز کرده است، و بنابراین ممکن است گاهی اوقات ماهیچه های صورت او تغییراتی را نشان دهند. مانند: نگاه با چشم های نیمه باز، اخم کردن و شکلک درآوردن. در این زمان کودک شما می تواند چنگ بیندازد و همچنین می تواند انگشت شست خود را بمکد. اما با وجود تمامی این حرکت ها شما هنوز هم قادر نخواهید بود حرکت های کودک خود را احساس کنید.



### تغییرات خانم باردار در هفته چهارده بارداری چگونه است؟

**افزایش انرژی** : در این هفته، با کاهش و از بین رفتن تدریجی عوارض اولیه حاملگی مانند تهوع، خستگی و درد سینه، شما انرژی بیشتری به دست آورده و از تغییرات بدن خود احساس خوشایندتری خواهید داشت. همچنین با پایان سه ماه بارداری خطر سقط جنین پایین آمده و بنابراین نگرانی و اضطراب خانم های باردار کمی کاهش پیدا می کند.

**جلو آمدن شکم** : همه خانم های باردار با پدیده جلو آمدن و بزرگ شدن شکم در بارداری مواجه هستند. همین میزان رشد کودک نیز کافی است تا شکم شما را اندکی جلو بیاورد. جلو آمدن شکم یک مرحله مهیج در حاملگی است و می تواند برای شما و همسرتان، یک نشانه بارز از بودن موجودی در

شکمتان باشد. حتماً برایتان خیلی جالب است با فکر کردن و خیال‌بافی از بزرگ شدن شکمتان میتوانید لذت ببرید.

**ترش کردن** : ترش کردن معده در بسیاری از خانم‌های باردار دیده می‌شود این مشکل که به نام سوءهاضمه اسیدی یا رفلکس هم شناخته می‌شود، باعث ایجاد احساس سوزش در پشت جناغ سینه و گاهی احساس مزه ترش و تلخی در دهان می‌شود. علت اصلی ترش کردن هورمون‌های دوران بارداری است. این هورمون‌ها باعث کند شدن هضم غذا شده تا به جنین کمک کند که مواد مغذی و آب را در بدن شما جذب کند. بنابراین مواد از معده دیرتر تخلیه می‌شوند و غذا درون روده به‌کندی حرکت می‌کند. از دیگر هورمون‌های بارداری پروژسترون است که باعث می‌شود ماهیچه‌های بین معده و مری شل شوند و تمامی این عوامل به اسیدهای معده این فرصت را می‌دهند تا رو به بالا بیایند. و حالت ترش کردن رخ بدهد.



## برای جلوگیری از ترش کردن و یا سوزش معده چه کنیم؟

- تعداد وعده های اصلی غذا را در روز، به ۶ وعده غذای کوچک تقسیم کنید.
- فاصله غذا خوردن و خوابیدن چهار ساعت باشد.
- غذاهایی که اسید بالایی دارند مثل پرتقال، گوجه فرنگی و گریپ فروت را با غذاهایی که اسید کمتری دارند، ترکیب کنید.
- توجه کنید که در هنگام خوردن کدام مواد غذایی بیشتر اذیت می شوید و از خوردن آنچه موجب ترشی معده تان می شود، دوری کنید.
- بعد خوردن غذا آدامس بجوید تا میزان بزاق دهانتان افزایش پیدا کند از آنجایی که بزاق، اسید داخل مری را خنثی می کند.
- بعد از خوردن غذا سریع دراز نکشید و حداقل برای یک ساعت صاف بنشینید و یا با چند بالش در کنار تان بخوابید

## فعالیت های خانم های باردار در هفته چهاردهم بارداری

دیدار با دوستان: شما الان که سبک تر هستید به دیدار دوستانتان بروید. ممکن است تا مدت ها این کار را نتوانید انجام دهید، یک آخر هفته آرام و شاد با دوستان می تواند یک گزینه خیلی خوب در این دوران باشد. هم به شما انرژی و نشاط می دهد و هم صحبت کردن با دوستانتان می تواند نگرانی های

شما را کاهش بدهد و این در روحیه شما اثر خوبی دارد. زیرا ممکن است تا مدت ها بعد بچه دار شدن نتوانید به دیدار دوستانتان بروید. در صورتی که این کار ممکن نیست، یک روز کامل را به خرید کردن، خوردن، حرف زدن، لوس بازی یا هر کار دیگری که دوست دارید در جمع دوستان یا خانواده انجام دهید.



## رژیم غذایی مناسب دوران بارداری

سعی کنید نمک کمتری در برنامه غذایی خود داشته باشید و شما نباید مصرف سدیم را به طور کامل از برنامه غذایی حذف کنید بلکه بهتر است مصرف آن را کاهش دهید و مصرف سدیم را به ۴۰۰/۲ میلی گرم در روز محدود کنید.

غذاهایی که حاوی نمک زیاد هستند، شامل سوپ‌های کنسرو شده و خشک، گوشت‌های نمک‌سودیا همان همبرگر و سوسیس، گوشت‌های فرآوری شده، هات‌داگ، گوشت آماده مصرف، گوجه‌فرنگی کنسرو شده، پنیر، کره بادام‌زمینی، برشتوک‌ها، غذاهای فریز شده، غذاهای آماده و میان وعده‌هایی مثل چیپس و پفک که در دوران بارداری از خوردن آن‌ها باید پرهیز نمایید.

## مقدار آب مورد نیاز در بارداری

اگر فصل تابستان است باید مقدار مصرف آب روزانه شما به علت گرمی هوا و تعریق افزایش یابد و بنابراین صرف مایعات زیاد ضرری ندارد اما هنگامی که هوا گرم نیست، و در فصل زمستان ۴ تا ۵ لیوان آب در روز کافی است. مگر آنکه پزشک خوردن آب زیاد برای شما تجویز کرده باشد.

همچنین در مواقعی که ورم دست و پا شما زیاد است و یا وزن بدن شما ناگهان افزایش پیدا می‌کند، نباید در طول روز زیاد آب بنوشید. در بارداری آب‌میوه، نوشیدنی‌های غیرالکلی و دوغ، جز مایعات مناسب محسوب می‌شوند.

## توصیه‌های معنوی مخصوص هفته چهاردهم بارداری

-قبل از هر نماز، دست خود را روی شکمتان بگذارید و سوره "قدر" و "کوثر" را بخوانید و همچنین صلوات کبیره ختم کنید و بعد از آن بگویید "ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره اعین و اجعلنا للمتقین اماما" و هفت مرتبه "استغفرالله ربی و اتوب الیه" بگویید.

-هر روز صبح صدقه ای به فقرا بدهید دهید و ثواب آن را به مادر حضرت ولی عصر، نرگس خاتون اهدا کنید.

-اگر می خواهید فرزندان باهوش بشود ، روزانه یک تخم مرغ و مقداری کنجد بخورید

## هفته پانزدهم بارداری

### جنین در هفته پانزده بارداری چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** طول بدن جنین در هفته پانزدهم بارداری، از نوک سر تا نوک پا حدود ۱۰ سانتی متر، و وزن او در حدود ۸۰ گرم است. یعنی حدودا به اندازه یک شلغم یا پرتقال است.

**ریه:** جنین در هفته ۱۵ بارداری فعالیت دم و بازدم را به جای هوا با مایع آمنیوتیک انجام می دهد که کمک به رشد کیسه های هوا در ریه های او می کند.



**دست و پا:** در این هفته اندازه پاهای او بزرگ تر از دست های او شده است، و می تواند همه مفاصل ها و اعضایش را حرکت دهد. این نشان دهنده این است که دست های او بهتر فعالیت می کنند.

**غده های عروقی:** غده های عروقی به تدریج ظاهر می شوند.

**چشم:** در این هفته پلک چشم‌های او هنوز بسته است، اما با این حال چشمانش می‌توانند نور را احساس کنند. و نسبت به نور عکس العمل نشان دهد. مثلاً اگر شما یک چراغ قوه را به طرف شکم خود بگیرید، احتمالاً کودک شما روی خود را از نور برمی‌گرداند.

**اندام‌های چشایی:** اما اندام چشایی او در حال ظاهر شدن است، با این که در اطراف کودک شما چیز زیادی وجود ندارد که او بتواند مزه آن را بچشد.

**جنسیت:** جنسیت جنین در این هفته مشخص است اما تعیین جنسیت جنین، به عواملی از جمله میزان شفافیت تصویر و وضعیت کودک در زمان انجام سونوگرافی بستگی دارد. مثلاً کودک شما ممکن است به حالت حلقه‌زده ای قرار گرفته باشد و یا طوری چرخیده باشد و شما نتوانید از جنسیت او با خبر شوید.



## تغییرات خانم باردار در هفته پانزده بارداری چگونه است؟

**افزایش وزن:** تا این هفته دو کیلو گرم یا بیشتر وزن اضافه می کنید. اما اگر اضافه وزن شما کمی کمتر یا بیشتر از مقدار طبیعی است بنابراین اندازه شکم شما بزرگتر از حالت عادی به نظر می رسد و نباید زیاد نگران شوید. و این را بدانید میزان اضافه وزن در خانم های باردار با یکدیگر متفاوت است.

**گرفتگی بینی:** با این که شما به تغییرات دوره بارداری عادت کرده اید، اما ممکن است گاهی با بروز یک عارضه جدید در بدنتان باز غافلگیر شوید. گرفتگی بینی می تواند از جمله عوارض حاملگی باشد. زیرا افزایش هورمون استروژن ممکن است به تورم غشاء مخاطی و در نتیجه تولید مخاط بیشتر منجر شود. برای جلوگیری از این کار از مواد محرک مانند دود سیگار، گردوغبار و الکل اجتناب کنید. و از بخارساز یا مرطوب کننده های هوا برای بهبود وضعیت منافذ بینی در هنگام شب استفاده کنید و در طول روز مقادیر زیادی مایعات بنوشید. همچنین استفاده از قطره نمکی بینی یا کلروسدیم هم موثر است. و اگر وضعیت حادی دارید با پزشک خود در مورد استفاده از داروی ضد احتقان یا دکونژستانت مشورت کنید.

**خون دماغ:** حجم خون شما در این مدت در حال افزایش است که موجب گشاد شدن رگ های شما، از جمله رگ های بینی می شوند. در نتیجه ممکن است گاهی اوقات شما خون دماغ شوید. بنابراین نگران نباشید.

تغییرات سیستم ایمنی: حاملگی موجب ایجاد تغییراتی در سیستم ایمنی بدن شما می شود و امکان

ابتلا به برخی عفونت‌های خاص در شما افزایش می‌یابد بنابراین ممکن است بیشتر درگیر سرماخوردگی یا آلرژی شوید.

**ترشح از واژن** : ممکن است در این دوران ترشحات زیاد از واژن و بوی نامطبوع از آن داشته باشید، که کاملاً طبیعی است. اگر ترشحات شما سفیدرنگ و آبی‌رنگ و شبیه سفیده تخم‌مرغ کش‌دار است و بوی پنیر دارد، طبیعی است و جای هیچ نگرانی نیست. برای بهتر شدن این وضعیت، در دفعات بیشتری بدنتان را بشوئید و از شورت‌های خنک و نخی استفاده کنید. به هیچ‌وجه شورت‌های آستردار استفاده نکنید که باعث کهیر یا تحریک پوستی می‌شود. اما در وضعیتی که بدنتان بوی گند یا بوی ماهی مانند می‌دهد و ترشحاتتان زرد، سبز یا همچون پنیر فاسد است حتماً به پزشک مراجعه کنید. زیرا ممکن است دچار عفونت "مخمر" یا عفونت "تریکومونیازیس" یا عفونت "باکتری مهبل" شده باشید.



## رژیم غذایی مناسب در هفته پانزدهم بارداری

مصرف پروتئین در دوران بارداری بسیار مهم است اما اگر شما از آن دسته افراد هستید که گوشت نمی‌خورید یا از فکر همبرگر دچار تهوع می‌شوید، پیشنهاد میکنیم با مصرف برخی از منابع غیر گوشتی که حاوی پروتئین هستند پروتئین مورد نیاز بدنتان را تامین کنید این مواد شامل: لبنیات (شیر، پنیر، ماست)، تخم‌مرغ، حبوبات (عدس، لوبیا، لوبیا چشم‌بلبلی، لوبیاچیتی، لپه)، مغزها ( بادام‌زمینی، گردو، بادام‌هندی)، سویا می باشند.

در استفاده از این غذاهای غیر گوشتی حتما به میزان چربی و کلسترول توجه کنید. بهتر است از لبنیات کم‌چرب مصرف کنید و بیش از ۴ زرده تخم‌مرغ در هفته میل نکنید.

## باید ها و نباید های هفته پانزده بارداری



چه کارهایی در هفته پانزدهم بارداری باید انجام دهید؟

برای سلامت پاها خود در بارداری میتوانید کارهای زیر را انجام دهید  
 - هنگامی که استراحت می کنید، زیر پای خود چیزی گذاشته پاهای خود را در وضعیتی بالاتر از قلب قرار دهید تا به جای آنکه خون به سمت پاها برود به سمت قلب بازگردد.

- در هنگام نشستن پاهای خود را به طور ضربدری روی هم نیندازید زیرا این وضعیت سبب کند شدن گردش خون می شود.

- از ایستادن و نشستن طولانی مدت دوری کنید. نیم ساعت در روز پیاده روی کنید و یا روی یک صندلی گهواره ای بنشینید و از پاهایتان برای عقب و جلو فرستادن صندلی استفاده کنید.

- سعی کنید تا جوراب های واریس استفاده کنید و آن ها را قبل از بلند شدن از رختخواب بپوشید.

### چه کارهایی نباید در هفته ۱۵ بارداری انجام دهید؟

اگر قبل از بارداریتان ورزش های سخت انجام می دادید و هنوز علاقه مند به انجام این ورزش ها هستید با رعایت نکاتی می توانید این ورزش ها را انجام دهید:

- از آنجایی که تعادل بدن شما در دوران بارداری تغییراتی می کند، به همین خاطر در انجام ورزش های تعادلی کاملاً مواظب باشید.

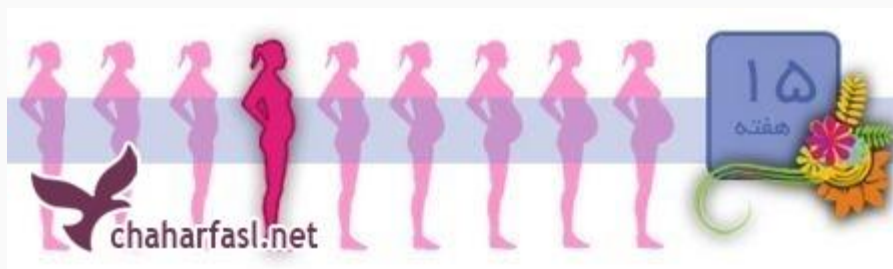
- از ورزش کردن در گرمای شدید خودداری کنید.

- همیشه کفش های مناسب بپوشید و در هنگام پیاده روی می توانید از کفش های ساق دار استفاده کنید.

-حتما در هنگام ورزش از کمرست ورزشی که سینه‌ها را می‌پوشاند استفاده کنید.

-در هنگام ورزش کردن به میزان کافی آب بنوشید و میان وعده‌های سبک همراه خود داشته باشید.

-به یاد داشته باشید، بعد از سه‌ماهه دوم بارداری از انجام ورزش‌هایی که نیازمند دراز کشیدن به پشت هستند، دوری کنید.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته پانزدهم بارداری

-هرروز بعد از نمازها ۱۴۰ مرتبه صلوات بفرستید.

-سیب شیرین، عسل و انار میل کنید.

-از اول ماه چهارم نماز شب بخوانید. بهتر است نماز شب را در صورت امکان در نیمه‌شب بخونید و اگر نتوانستید، قضای آن را به‌جا آورید.

-این نکته را فراموش نکنید که استغفار و توجه قلبی و دائمی به خداوند متعال، موجب طهارت قلب و روح فرزندان می‌شود.

-ختم قرآن برای سلامتی امام زمان نیز داشته باشید.

## هفته شانزدهم بارداری

### جنین در هفته شانزده بارداری چه تغییراتی می‌کند؟

**قد و وزن:** قد جنین به اندازه ۱۱ سانتی‌متر و وزن او حدود ۱۱۰ گرم است. در این هفته او به اندازه یک فلفل دلمه ای شده است! در سه هفته آینده او به سرعت رشد خواهد کرد؛ وزن او دو برابر می‌شود و چند سانتی‌متر هم قد می‌کشد.

**سر:** سر او صاف‌تر قرار گرفته است. پوست سر او نیز در حال شکل‌گیری است، هر چند موهای او هنوز هم قابل تشخیص نیستند. چشم‌های او در جلوی صورتش جای دارند. چشم‌های او با اینکه بسته هستند به آرامی حرکت می‌کنند. گوش‌های او هم در نزدیکی محل نهایی‌شان قرار دارند.



**پاها:** اگر به عکس جنین در هفته ۱۶ نگاه کنید می‌بینید اکنون اعضای قسمت پایینی بدن او بیشتر رشد کرده‌اند. و حتی رشد ناخن‌های انگشتان پای او آغاز شده است.

**قلب:** برخی از اندام‌های بدن او که کامل‌تر هستند، از جمله سیستم گردش خون، قلب او روزانه در حدود ۲۵ لیتر خون را پمپ می‌کند و کل خون او چندین بار در تمام بدن او می‌چرخد و در اواخر دوران بارداری این مقدار به حدود ۱۹۰ لیتر افزایش می‌یابد.

**مجاری ادراری:** مجاری ادراری مشغول فعالیت هستند.



**تغییرات خانم باردار در هفته شانزده بارداری چگونه است؟**

**پوست صورت:** سرخ شدن گونه‌ها در بارداری که به دلیل افزایش جریان خون در سطح پوست بدن است رخ می‌دهد.

**لگد زدن جنین:** برخی از خانم‌های باردار ممکن است این لحظه مهیج را در هفته شانزدهم تجربه می‌کنند درحالی‌که اکثر خانم‌ها باید تا هفته هجدهم یا بیشتر منتظر بمانند. اگر این اولین بار است

باردار می شوید بنابراین نگران نباشید. امکان دارد این اتفاق تا هفته بیستم طول بکشد. ممکن است این حرکات مانند لرزش حرکت حباب‌های هوا یا حتی شبیه به درست کردن ذرت بوداده به نظر بیایند.

**انرژی بیشتر** ■ هفته شانزدهم، نقطه تغییر در دوران بارداری شماست. تعجب نکنید اگر بعد از انجام دادن کلی کار شما همچنان انرژی دارید که به خرید لوازم بچه یا ملاقات دوستان و آشنایان بروید. به این دلیل که در ۱۶ هفته بارداری با کاهش هورمون‌های بارداری، روبرو هستید که باعث می شود انرژی شما برگردد و حالت تهوعتان کمتر شود و احساساتتان بیشتر تحت شما کنترل قرار بگیرند. اما اگر هنوز گاهی اوقات احساس خستگی و افسردگی دارید، نگران نباشید. اگر فرزند اولتان باشد این امکان را دارد گاهی این احساس را که آمادگی مادر شدن را ندارم به شما بدهد و یا اگر فرزند دیگری دارید ممکن است فکر کنید که از عهده کارها و دو تا بچه بر نمی‌آیید. بهتر است بیشتر با همسران درباره چگونگی نگهداری از نوزاد بعد از بارداری صحبت کنید.



چه فعالیت‌هایی خانم باردار در هفته شانزدهم انجام دهد؟

از آنجایی که با آغاز ماه سوم ممکن است شما دیگر حوصله مسافرت و یا تفریح را نداشته باشید و تفریح و مسافرت ممکن است برای شما خسته کننده و زجر آور باشد بنابراین به شما پیشنهاد می کنیم که حتی اگر در خانه می مانید برای یک آخر هفته رمانتیک و دو نفره برنامه ریزی کنید.

وقتی نوزاد شما به دنیا بیاید دیگر شما و همسرتان قادر نخواهید بود که یک آخر هفته را به تنهایی باهم بگذرانید. این موقعیت را از دست ندهید. ممکن است دیگر نمی توانید به مسافرت بروید یا در شهر خود بگردید و از مصاحبت با یکدیگر لذت ببرید. حتی یک شام دونفره در رستوران و سینما هم می تواند گزینه خوبی باشد.



## رژیم غذایی مناسب در بارداری

مواد غذایی مفید را در غذاهای خود بگنجانید مثلاً اگر اگر مدام دلتان می‌خواهد غذاهایی مانند کوکو گوشت، ماکارونی، پنیر، سوپ جو، اسپاگتی، کوفته‌ریزه، پوره سیب‌زمینی و شیرینی‌های شکلاتی خانگی بخورید، مواد غذایی مناسب بارداری را در آنها استفاده کنید برای مثال: اگر می‌خواهید کوکوی گوشت بپزید، از گوشت لخم چرخ‌کرده ۹۳ درصد با ترکیب از گوشت گوساله و بوقلمون یا سینه چرخ‌کرده استفاده کنید. و هویج چرخ‌کرده، کدوی سبز یا سایر سبزیجات و جوانه غلات را باهم مخلوط کنید. ماکارونی و لازانیا را با پنیر کم‌چرب درست کنید و غذاها را به جای سرخ کردن، آب‌پز کنید و پوره سیب‌زمینی را با کمی روغن‌زیتون و یا روغن کنجد بخورید و تکه‌های پارمیزان به‌جای کره و نمک بخورید. زیرا غذا‌های پرچرب باعث یبوست و نمک زیاد باعث بالا رفتن فشار خون در بارداری می‌شود.



## باید ها و نبایدهای هفته شانزده بارداری

### چه کارهایی باید در هفته شانزدهم بارداری انجام دهید؟

خانم های باردار در طول بارداری با تغییرات هورمون ها مواجه هستند، بالا رفتن سطح هورمون ها در بدنتان باعث می شود که آب بیشتری جذب بدنتان شود و به همین خاطر پاهایتان در بارداری ممکن است ورم کند. برای جلوگیری از هرگونه مشکل و ناراحتی، راه حل هایی را به شما پیشنهاد می دهیم تا کمتر اذیت شوید:

- چندین بار در روز به مدت ۲۰ دقیقه دراز کشیده، پاهایتان را بالاتر از قلبتان ببرید.
- همچنین می توانید در حالت نشسته، یک پای خود را بالا ببرید و مچ پای خود را ۲ بار در هر جهت بچرخانید و یا همان در حالت نشسته سعی کنید که با پاهایتان حروف الفبا را به آرامی بنویسید.
- مراقب افزایش بیش از حد وزنتان باشید و به یاد داشته باشید که افزایش بیش از حد وزن در دوران بارداری ممکن است وضعیت پاهایتان را بدتر کند، بنابراین با رژیم غذایی مناسب از افزایش وزن جلوگیری کنید. تا دچار مشکل نشوید.

### چه کارهایی نباید در هفته ۱۶ بارداری انجام داد؟

هر غذایی که خانم باردار در طول بارداری مصرف می کند از طریق جفت به جنین می رسد و جنین تغذیه می کند بنابراین از مصرف غذاهای غیر خانگی مثل سوسیس، کالباس و پیتزا که معمولاً ارزش غذایی زیادی ندارند را تا حد امکان کاهش دهید ولی اگر دلتان از این نوع غذا ها خواست، بهتر است

پیتزا و همبرگر تهیه شده در منزل و با استفاده از مواد غذایی سالم را مصرف کنید. همچنین طرز تهیه کالباس را یاد گرفته و برای خود کالباس خانگی درست کنید و میل کنید. همچنین از مصرف غذاهای مانده و آماده پرهیز کنید. زیرا غذاهای کنسرو شده و آماده علاوه بر نداشتن ارزش غذایی کافی مناسب، حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده هستند که برای سلامت بدن مضر می باشند بنابراین از مواد غذایی کنسرو شده تا حد امکان مصرف نکنید.



### توصیه های معنوی مخصوص هفته شانزدهم بارداری

-هرروز بر دو عدد انجیر سوره والتین بخواند و آن را ناشتا بخورد.

-نام کودک را بهتر است قبل از چهار ماه و ده روز انتخاب کنید.

-توصیه شده است که در این دوران ۴۰ شب جمعه و یا ۴۰ شب، سوره های حدید، حشر، تغابن، جمعه و صف را قبل از خواب تلاوت کنید.

-آب آناناس را همراه با یک قاشق عسل باعث می شود فرزندی با پوست زیبا و شفاف داشته باشید.

## هفته هفدهم بارداری

جنین در هفته هفده بارداری چه تغییراتی می کند؟

**وزن و قد:** وزن جنین در ۱۷ هفتگی حدود ۱۵۵ گرم و اندازه قد او حدود ۱۲,۷ سانتی متر است؛ تقریباً به اندازه یک انار می شود.

**استخوان:** در این هفته او می تواند مفصل های خودش را تکان دهد و اسکلت او که تا حالا به صورت غضروف نرم بود آرام آرام به استخوان تبدیل می شود.

**گوش:** حس شنوایی او در حال رشد کردن و کامل شدن است.

**بند ناف:** بند ناف که باعث اتصال جنین به جفت است و مواد غذایی از طریق آن به جنین می رسد و بسیار حیاتی می باشد هرروز محکم تر و ضخیم تر می شود.



## تغییرات خانم باردار در هفته هفده بارداری چگونه است؟

**جلو آمدن شکم** : دیگر شکمتان آنقدر جلو آمده است که نشان بدهد باردار هستید مگر آنکه لباسی بپوشید که این جلو آمدن را نشان ندهد. با اضافه وزنی که در هفته هفدهم دارید ممکن است، گاهی اوقات در هنگام راه رفتن تعادل خود را از دست بدهید.

از کفش های مناسب و با پاشنه کوتاه هنگام پیاده روی استفاده کنید کفش های پاشنه بلند خود را کنار بگذارید، تا احتمال زمین خوردنتان کاهش یابد.

با جلو آمدن شکم باید این نکته را بدانید که از این به بعد باید بیشتر از شکم خود محافظت کنید و این حس خیلی خوبی دارد.

از آنجایی که ضربه و آسیب به شکم شما ممکن است برای خودتان و همچنین کودکتان خطرناک باشد پس حتما در هنگام رانندگی از کمربند ایمنی خود استفاده کنید.

برای ایمنی بیشتر نیز می توانید کمربند ایمنی را از کنار ران و کفل خود عبور داده و قفل آن را زیر شکم خود محکم کنید. این نکته را حتما بدانید که کمربند ایمنی نباید از روی شکم شما بگذرد بلکه یک قسمت از بالا و قسمت دیگر از پشت شکم عبور کند. تا در صورت ترمز شدید کمربند روی شکم شما نباشد و فشار به آن قسمت نیاید.



- با پیشرفت بارداری و بزرگ شدن جنین همان‌طور که بدن‌تان همراه با بدن جنین رشد می‌کند، پوست شما نیز کشیده می‌شود و ممکن است در سه‌ماهه دوم و سوم متوجه کشیدگی و خطوطی روی سینه و شمکتان شوید. این خطوط که در نتیجه کشش هستند، درواقع خراش‌های ریزی هستند که به دلیل کشیدگی پوست در زیر لایه‌های پوست ایجاد می‌شوند. و باعث ترک‌های پوستی می‌شوند و همچنین تغییر هورمون‌ها هم در به وجود آمدن این ترک‌ها تاثیر بسیار زیادی دارند البته اکثر ترک‌های پوستی بعد از دوران بارداری از بین می‌روند و تعداد کمی از آن‌ها باقی می‌مانند. راه‌های بسیاری برای جلوگیری و از بین بردن این ترک‌ها وجود دارد از جمله اینکه شما می‌توانید از کرم‌های گران‌قیمت و ویتامین E برای جلوگیری از ایجاد ترک استفاده کنید و یا در صورت بروز این ترک‌ها بعد از زایمان می‌توانید آن‌ها را با لیزر درمانی کم‌رنگ کنید.



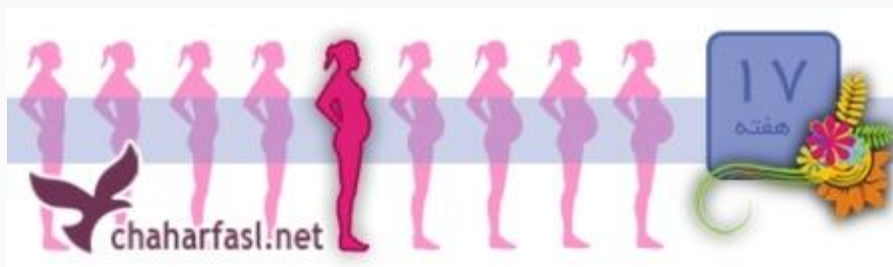
### فعالیت‌های خانم باردار در هفته هفدهم بارداری

اگر از جنسیت جنین خود خبر دارید می‌توانید کم کم فهرستی از نام‌های انتخابی خود برای اسم کودک‌تان تهیه کنید.

در این لیست می‌توانید ده نام را که می‌پسندید یادداشت کنید، از همسر‌تان نیز بخواهید که این کار را خودش انجام دهد. بعد از تکمیل لیست لیست‌هایتان را به یکدیگر داده و هرکدامتان هرکدام از اسم‌های انتخابی یکدیگر را که دوست ندارید خط بزنید.

برخی از زوجها قانون‌هایی را برای اسم کودک‌شان تعیین می‌کنند؛ مثلاً دوست داند اسم فقط ایرانی باشد و یا دیگر مواردی که می‌توانید در این موارد باهم صحبت کنید تا به اتفاق نظر برسید

اگر این کار را ادامه دهید به یک لیست میرسید که در آن هر دو همه اسامی موجود در آن را می‌پسندید.  
در مورد علت دوست داشتن یا دوست نداشتن اسامی با یکدیگر صحبت کنید.



### رژیم غذایی مناسب هفته هفده بارداری

در این مدت ویتامین C مصرف کنید میوه‌هایی مثل پرتقال، گریپ‌فروت، نارنگی، لیمو و انگور سرشار از ویتامین C هستند و شما تا می‌توانید در طول روز چندین بار از این میوه‌ها استفاده کنید و نیاز بدنتان در بارداری را به ویتامین‌هایی مثل A و C برآورده کنید. به عنوان مثال در صبحانه آب‌میوه یا میوه تازه بخورید، بین وعده‌های غذا میوه خشک یا تازه مصرف کنید و یا به همراه ناهار سالاد میوه میل کنید و برای دسر و بعد شام می‌توانید کمپوت میوه مصرف کنید.

تا آنجا که می‌توانید از مصرف آب‌نبات و شکلات و کیک به‌عنوان دسر اجتناب کنید. زیرا قند بالایی دارند و همچنین باعث افزایش وزن شما می‌شوند.

**باید ها و نباید های هفته هفدهم بارداری**



### چه کارهایی باید در هفته هفدهم بارداری انجام دهیم؟

کم کم دارید وارد ماه پنجم می شوید با اینکه در هفته هفدهم هستید و کمی احساس سنگینی می کنید باز هم با انگیزه به ورزش کردن ادامه دهید. تا دچار اضافه وزن که خود مشکلاتی در پی دارد نشوید و بتوانید زایمان راحتی داشته باشید. برای این کار هرروز برنامه ورزش خود را از قبل تنظیم کنید. می توانید برای انجام ورزش با خودتان قول و قرار بگذارید و آن را در دفترچه یادداشتتان بنویسید. مدت زمانی که ورزش می کنید را یادداشت کنید. و مراحل پیشرفتتان را زیر نظر داشته باشید. اما در کل در این دوران بهتر است ورزش را برای تفریح انجام دهید. بهترین ورزش در دوران بارداری شنا و پیاده روی است که این دو ورزشی کم فشار هستند و بدون اینکه عضلات و سیستم قلبی و عروقی را خسته کنند، مفاصل و رباطهایتان را به کار می اندازند. البته فراموش نشود که قبل از ورزش کردن با پزشک خود حتما مشورت کنید.



کارهایی که نباید در هفته ۱۷ حاملگی انجام شود

در مواردی ممکن است اختلالی در کلیه ها پیش بیاید و مقدار آلبومین را در ادرار زیاد نشان داده شود، آلبومین ماده‌ای است که از هضم مواد گوشتی در بدن پدید می‌آید و سپس توسط کلیه‌ها از راه ادرار خارج می‌شود. در هنگام بارداری مقدار بسیار جزئی آلبومین وارد ادرار می‌شود که به اصطلاح علمی به آن "تراس" می‌گویند خانم‌های بارداری که در ادرارشان مقدار زیادی آلبومین وجود دارد باید حتماً در بیمارستان بستری شده و تحت نظر پزشک رژیم و درمان مناسب قرار بگیرند. تنها راه مشخص شدن زیاد شدن این ماده در ادرار از طریق آزمایش کامل ادرار است.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته هفدهم بارداری

-در این ماه روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "واقعہ" را قرائت کنید و شب‌ها در یک نماز سوره "التین" را بخوانید.

-در مجالس اهل بیت شرکت کرده و در طول روز صلوات بفرستید.

-برای محکم شدن استخوان بندی کودک، گندم برشته و برنج و کنجد و شاهدانه برشته بدون نمک بخورید.



## هفته هجدهم بارداری

### جنین در هفته هجده بارداری چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن** : قد جنین در این هفته تقریباً ۱۴ سانتی متر است. و وزن جنین در هفته ۱۸ بارداری حدود ۲۲۰ گرم است. یعنی تقریباً به اندازه یک سیب زمینی بزرگ یا موز است.

**دست و پا** : در این هفته جنین در حال خم کردن دست‌ها و پاهایش است و شما هرچه پیش می‌روید این حرکات را بیشتر حس خواهید کرد. جالب است بدانید که جنین در این هفته علاوه بر حرکت ظاهری، می‌تواند انگشتانش را هم حرکت دهد.



**پوست** : پوست او به قدری نازک است که شما می‌توانید رگ‌های خونی او را از زیر پوست نازک و شفافش ببینید

**گوش** : گوش‌های او اکنون در مکان نهایی خود قرار دارند و بخش‌های بیرونی گوش‌های او نیز دیگر مشخص هستند. او می‌تواند صداهای بلند را بشنود و واکنش نشان دهد.

**رگ‌های عصبی** : دور اعصاب جنین با که یک پوشش محافظ از جنس چربی است (میلین) در حال پوشیده شدن است و این فرآیند تا یک سال بعد از تولد جنین نیز ادامه خواهد یافت

**جنین دختر** : اگر کودک شما دختر است رحم و لوله‌های فالوپ او شکل گرفته و در محل نهایی خود قرار دارند.

**جنین پسر** : اگر کودک شما پسر است اندام‌های جنسی او قابل تشخیص هستند هرچند ممکن است فعلا در سونوگرافی دیده نشوند.



## خانم های باردار در هفته هجده بارداری چه تغییراتی می کنند؟

**تغییر در پوشیدن لباس :** کم کم زمان آن رسیده که با افزایش وزن و اندازه دور کمر، تغییراتی در لباس های خود بدهید و از پوشیدن لباس های قبلی صرف نظر کنید و لباس های گشادتر و راحت تر را برای پوشیدن انتخاب کنید. سعی کنید به دنبال لباس های حاملگی که مناسب شکم برآمده شما باشند بگردید. برای این کار لازم نیست هزینه زیادی برای این کار بپردازید. بهتر است لباسی را انتخاب کنید که تا آخر بارداری و یا حتی مدتی بعد از زایمان هم قابل استفاده باشد.

**تغییر در مدل خوابیدن :** شاید این را زیاد شنیده باشید که در ۶ ماه آخر حاملگی بهتر است به سمت چپ بخوابید. این کار به این علت است که اگر به پشت بخوابید باعث می شود رحم شما به استخوان لگنی فشار بیاورد مخصوصا اینکه این فشار به سیاهرگ بزرگ تحتانی بیشتر است سیاهرگی که مسئولیت بازگرداندن خون از اندام های تحتانی شما به قلب را بر عهده دارد. بنابراین اگر به سمت چپ بدنتان بخوابید این فشار از بین می رود. همچنین با قرار دادن یک بالش بین پاها می توانید راحت تر بخوابید.

**فشار خون :** از آنجایی که تغییرات بسیاری زیادی در سیستم قلبی- عروقی شما در رخ دادن است بنابراین در سه ماهه دوم بارداری ممکن است فشارخون شما کمتر از حد معمول باشد. اگر در حالت خوابیده یا نشسته قرار دارید سعی کنید به سرعت بلند نشوید زیرا در این حالت ممکن است دچار سرگیجه ناگهانی شوید.

**تپش قلب:** تپش قلب در دوران بارداری بسیار شایع است به هیچ عنوان نگران تپش قلب ناگهانی خود نباشید، زیرا در بارداری حجم خون تا ۴۰ درصد افزایش پیدا کرده برای اینکه نیاز است که اکسیژن رسانی به جنین بیشتر شود. در صورتی که با مصرف کافئین، قلبتان خیلی تند می زند و یا تپش قلب می گیرید باید در میزان مصرف آن دقت کرده و مصرف آن را کم یا حذف کنید.

از آنجایی که معمولا تپش قلب یکی از علائم تیروئید فعال نیز هست. پس حتما با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

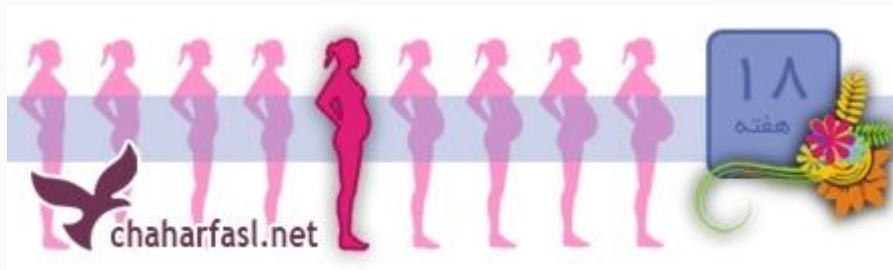


### فعالیت‌های خانم باردار در هفته هجدهم بارداری

**1. شرکت در کلاس‌های آموزش بارداری:** اگر شرایطش را دارید بسیار عالی می شود اگر بتوانید در یکی از کلاس‌های مربوط به آموزش‌های دوران بارداری و تمرینات زایمان ثبت نام کرده و شرکت کنید. در ایران همه بیمارستان ها به صورت منسجم تشکیل نمی شود بنابراین جستجوی خود را از

همین حالا آغاز کنید. و مخصوصا اگر می خواهید زایمان طبیعی داشته باشید حتما در این کلاس ها شرکت کنید وقتی به زمان زایمان برسید به فواید کلاس پی خواهید برد و میبینید که شرکت در این کلاس ها ارزش صرف وقت و هزینه را داشته است.

**2. سونوگرافی غربالگری:** این کار را شما می توانید از هفته ۱۶ بارداری انجام بدهید غربالگری شامل یک آزمایش و یک سونوگرافی است که این دو با هم یکسری از نواقص مادرزادی را در جنین نشان می دهد. سونوگرافی به پزشک شما کمک خواهد کرد تا ببیند که چند جنین در شکم شما است، وضعیت رشد کودک شما را ارزیابی کند، برخی عیوب مادرزادی احتمالی را بررسی کند، و همچنین وضعیت جفت و بند ناف را بررسی کند و پزشک بررسی می کند که آیا تاریخی که از قبل تعیین شده برای تولد کودک شما دقیق است یا نه؟ ممکن است در هنگام نگاه کردن به صفحه سونو گرافی کودک خود را در حال حرکت دادن دست و پا و یا مکیدن انگشت خود ببینید.



### رژیم غذایی مناسب برای خانم باردار در هفته هجده بارداری

**یاد:** این را باید بدانیم که درست است که ید زیاد برای بدن مضر است اما کلا نباید قطع شود و مقادیر بسیار کم ید برای بدن لازم هم است و همین مقدار کم ید برای سلامتی مادر و کودک ضروری است.

شما می توانید مقدار ید کافی مورد نیاز بدنتان را با مصرف کردن غذاهای دریایی، دو بار در هفته یا با مصرف کردن نمک یددار بدست آورید.

البته در برخی از نواحی، آب و خاک ید خود را از دست داده اند و بنابراین موادی که در این نواحی به دست می آیند دارای مقادیر کافی ید نیستند، پزشک این نواحی با تشخیص خود و زیر نظر خودشان، مقادیر کمی ید را به خانم باردار تجویز می کند. البته این نکته را فراموش نکنید که گفتیم مقدار کم ید برای بدن مفید است و ید اضافی ممکن است باعث گواتر یا بزرگ شدن غده تیروئید جنین شود.

**پروتئین :** شما می توانید برای تقویت کردن خود و برگرداندن انرژی تان غذاهای حاوی پروتئین مصرف کنید. و یا ترکیبات کربوهیدرات مثل بیسکوئیت های سبوس دار با کره بادام زمینی یا یک کاسه برشتوک و یا یک لیوان شیر بخورید. پروتئین باعث راه انداختن سیستم های عصبی مغزتان می شود و ترکیبی از کربوهیدرات ها باعث افزایش انرژی در بدنتان می شود.

برای بدست آوردن انرژی از نوشیدنی های انرژی زا به جای وعده های غذایی استفاده نکنید به این دلیل که هم جایگزین مناسبی برای وعده های غذایی نیستند و هم اینکه مانند نوشابه ها حاوی شکر می باشند.



باید ها و نبایدهای هفته هجده بارداری

چه کارهایی خانم باردار باید در هفته هجدهم بارداری انجام دهد؟

در این هفته به آرامی پیاده روی کنید، در کنار مصرف کربوهیدرات که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید و برای افزایش انرژی مفید است. پیاده روی هم با افزایش پمپاژ خون به حفظ و بازیابی انرژی در قسمت های مختلف بدن کمک می کند.

چه کارهایی خانم باردار نباید در هفته ۱۸ حاملگی انجام دهد

در این دوران از انجام دادن ورزش های کششی اجتناب کنید. زیرا ورزش کششی باعث باز شدن بیش از حد شکاف ماهیچه ای می شود. شما می توانید ورزش های کششی رحمی را بعد از تولد نوزاد انجام دهید.

همچنین در دوران بارداری به هیچ عنوان نباید که عضلات رحم خود را تقویت کنید زیرا جنین این کار را برای شما انجام می دهد.



### توصیه های معنوی هفته هجده بارداری

-بعد از هر نماز دستتان را روی تربت کشیده و بر شکمتان بمالید.

-تا آنجا که میتوانید سوره "انبیا" را تلاوت کنید زیرا خواندن این سوره در دوران بارداری برای صالح شدن فرزند بسیار موثر است.

-خربزه بخورید زیرا، خوردن خربزه در این دوران باعث خوشرو و خوش خلق شدن فرزندتان می شود.

## هفته نوزدهم بارداری

جنین در هفته نوزده بارداری چه تغییراتی می‌کند؟

**قد و وزن** : وزن جنین حدود ۲۶۰ گرم و قد او حدود ۱۵ سانتیمتر است. او در این هفته به اندازه یک انبه می‌باشد.

**دست و پا** : دست‌ها و پاهای جنین در این هفته در وضعیت درستی نسبت به یکدیگر و همچنین نسبت به کل بدن او قرار دارند.

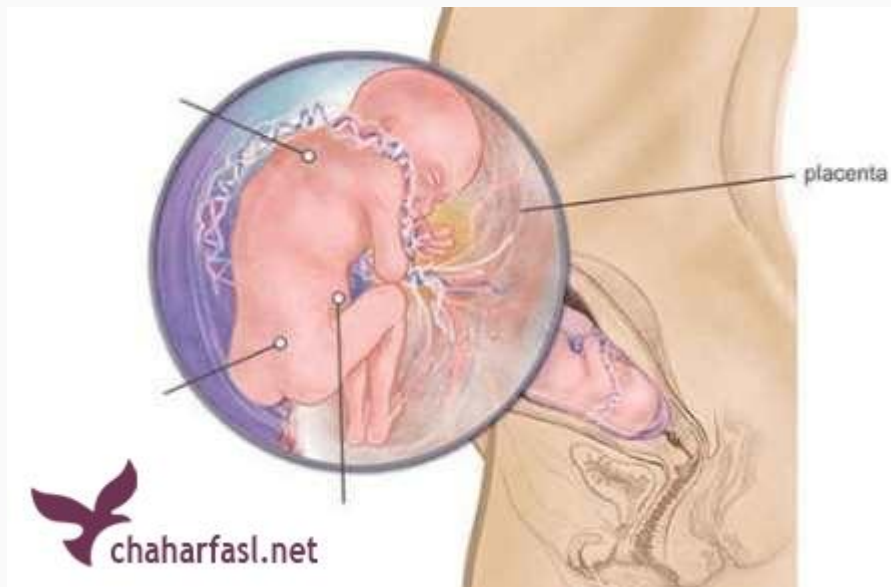
**کلیه** : کلیه‌های او به تولید ادرار ادامه می‌دهند.



**مو** : موهای سر او در حال جوانه زدن است.

**مغز:** از آنجایی که مغز او قسمت‌های ویژه‌ای برای بویایی، چشایی، شنوایی، بینایی و لامسه ایجاد می‌کند. این دوره برای رشد اندام‌های حسی او بسیار حساس است؛ همچنین حرکت جنین در هفته ۱۹ بارداری بیشتر محسوس است.

**جنسیت:** تعیین جنسیت جنین در این هفته قطعی است. اگر جنسیت جنین شما دختر باشد، در هفته نوزدهم جنین شما حدود ۶ میلیون تخمک در تخمدان‌های او موجود است. تعداد تخمک‌ها به تدریج کم می‌شود تا اینکه در زمان تولد به کمتر از ۲ میلیون می‌رسد.



**خانم‌های باردار در هفته نوزدهم بارداری چه تغییراتی می‌کند؟**

خوشحال باشید تنها یک هفته تا رسیدن به نیمه راه باقی مانده است.

**درد لیگامان گرد:** ممکن است در ناحیه پایین شکم خود احساس درد داشته باشید که این درد ممکن است تا کشاله ران نیز ادامه داشته باشد. یا ممکن است ناگهان یک درد شدید، مانند تیر کشیدن در پایان یک روز کاری و یا هنگامی که در حال تغییر وضعیت هستید، در یک یا دو طرف شکم احساس کنید. این درد به درد لیگامان گرد معروف است و از شایعترین دردهای دوران بارداری محسوب میشود. و به خاطر کشیده شدن ماهیچه‌ها و رباط‌هایی که از رحم در حال رشد شما حمایت می‌کنند، ایجاد می‌شود. باید این را بدانیم که درد لیگمانگرد خطرناک نیست اما اگر در حالت استراحت هم ادامه پیدا کند یا شدید و یا ادامه دار باشد، بهتر است به پزشک خود اطلاع دهید.

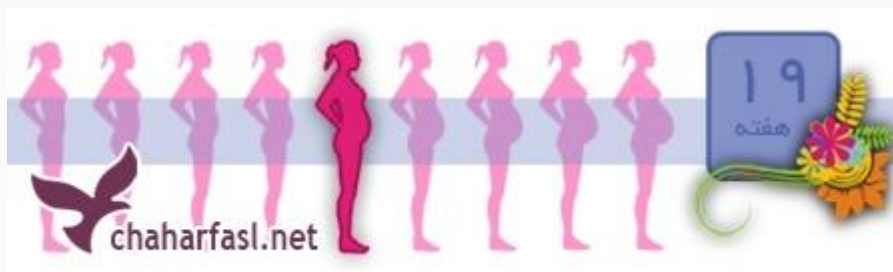
**تغییرات پوستی:** از هفته چهاردهم به بعد تغییراتی در پوست خود دیده باشید، مثلاً ممکن است کف دست‌های شما قرمز باشد. این اتفاق در اثر افزایش مقدار هورمون استروژن است. همچنین در بعضی قسمت‌های بدن پوست رنگ تیره‌تری بگیرد. این تغییر رنگ پوست در بارداری طبیعی است و جای هیچ گونه نگرانی نیست. هنگامی که این لکه‌ها بر روی لب بالایی، گونه‌ها و پیشانی ظاهر شوند به آن کلوآسما یا نقاب حاملگی می‌گویند. همچنین از هفته نوزده بارداری به بعد ممکن است این لکه‌ها را روی بازوها یا دیگر اندام‌هایی که در معرض نور خورشید هستند نیز دیده شود.

اندام‌هایی که قبلاً کمی تیره بودند مانند، نوک پستان‌ها، کک‌ومک‌ها، اثر قدیمی زخم‌ها، زیر بغل یا قسمت داخلی بازوها، قسمت داخلی ران‌ها و فرج نیز ممکن است تیره‌تر شوند. یک خط تیره از ناف به سمت پائین و تا استخوان شرمگاهی ایجاد می‌شود که به آن (لینه‌آنیگرا) یا خط سیاه می‌گویند. برای زیاد نشدن این تیرگی‌ها زیاد در معرض نور خورشید قرار نگیرید واز عینک آفتابی و کرم‌های ضد

آفتاب استفاده کنید و همچنین خود سرانه از کرم های لکه بر پوستی برای از بین بردن لکه ها استفاده نکنید. این لک ها و تیرگی ها به دلیل افزایش موقت ملانین (ماده ای که رنگ مو پوست و چشمان را ایجاد می کند) است و در اکثر خانم ها پس از زایمان به سرعت از بین می رود. و در صورتی که با مشکل حادی مواجه شدید حتما با پزشک خود مشورت کنید.

**سرگیجه** : ممکن است در این دوران وقتی می خواهید از حالت دراز کشیده به نشستن یا ایستادن تغییر وضعیت دهید، احساس سرگیجه کنید، سرگیجه در دوران بارداری به خصوص در زنان قد بلندتر یا زنانی با بالیپوگلوسیا یا قند خون پایین بسیار شایع است.

سرگیجه می تواند علت های زیادی داشته باشد مثل بی آبی بدن، گرسنگی یا پایین آمدن قند خون. برای جلوگیری از سرگیجه، آب کافی در طول روز بنوشید و هر دو ساعت چیزی بخورید تا از فشار گرسنگی دور بمانید و قند خونتان پایین نیاید. همچنین از حرکات ناگهانی پرهیز کنید و پیش از آنکه از تخت بلند شوید، اول آرام پاهایتان را از تخت آویزان کنید.



**فعالیت های خانم باردار در هفته نوزدهم بارداری**

اگر شاغل هستید و بعد از بارداری دوباره می خواهید به کار خود برگردید مهمترین کاری که در این هفته می توانید انجام دهید جستجو برای پیدا کردن مهدکودک یا فرد مناسب برای نگهداری از کودکان است. این موضوع می تواند به اندازه سوناگرافی هفته ۱۹ بارداری مهم باشد. شاید فکر کنید کمی زود باشد اما معمولاً افراد زیادی در لیست انتظار مهدکودک های خوب قرار دارند. همچنین الان زمان مناسب تری است نسبت به زمانی که یک نوزاد به همراه خود دارید و باید از یک مهدکودک به آن یکی بروید.

### رژیم غذایی مناسب برای خانم باردار

سعی کنید در طول بارداری از مواد حاوی روی استفاده کنید، روی یکی از مواد معدنی است که به ساخت و ساز سلول ها کمک می کند و یکی از مواد اساسی است که باید در دوران بارداری مصرف شود. روی در فرآورده های حیوانی، به قدر کافی وجود دارد. روی در غذاهایی مثل شیر، گوشت، پنیر، تخم مرغ، ماست و احتمالاً در مکمل ویتامین دوران بارداری وجود دارد. در صورتی که رژیم گیاهخواری دارید و از فرآورده های حیوانی استفاده نمی کنید، برای جذب روی می توانید از غلات و سبزیجات که حاوی روی هستند و مکمل هایی که شامل روی بیشتری هستند، البته با تجویز پزشک، استفاده کنید.

### باید ها و نباید های هفته نوزدهم بارداری



### چه کارهایی خانم باردار باید در هفته نوزدهم بارداری انجام دهد؟

همسران را بیشتر درگیر بچه دار شدن بکنید، از او بخواهید که در جلسات معاینه پزشکی همراه شما باشد. و یا در مورد تصمیمات مختلف نظر او را بخواهید، مثلاً کدام تخت را بخرید یا اتاقش را چه رنگی کنید. با او درباره پدر شدن صحبت کنید. از او بخواهید تا دستش را روی شکم شما بگذارد و با جنینتان صحبت کند زیرا تحقیقات نشان میدهد که نوزادان وقتی متولد می‌شوند صدای والدین خود را می‌شناسند.

### چه کارهایی خانم باردار نباید در هفته ۱۹ بارداری انجام دهد؟

از آنجایی که مهبل گاهی دارای باکتری‌های خوب و بدی است بنابراین شستن بیش از حد آن با آب و سایر مایعات می‌تواند آن را تحریک کند. و همچنین شستن آن می‌تواند تعادل باکتری‌ها را تغییر دهد که باعث عفونت در مهبل و مثانه می‌شود.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته نوزدهم بارداری

-از ماه چهارم به بعد پستان‌های خانم باردار ترشحاتی دارند که شستشوی آن‌ها الزامی است زیرا عامل بیماری هستند. برای نظافت پستان‌ها باید آن‌ها را روزی یک‌بار با آب و صابون شسته و ماساژ دهید.

-شما می‌توانید هرروز یک سیر عرق بیدمشک و ۵۰ گرم شکر و ۵ گرم تخم فرنجمشک و نیم کیلو آب سیب‌درختی را شربت کرده و بخورید. این شربت برای تقویت قلب و اعصاب و صحت مزاج و خوش آب و رنگی نوزاد موثر است و باعث تولد نوزادی محکم و سالم و بانشاط و باهوش و زیبا خواهد شد.



## هفته بیستم بارداری

### جنین در هفته بیستم چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** وزن جنین به ۳۲۰ گرم رسیده است. و قد او در این هفته از نوک سر تا باسن برابر ۱۶,۵ سانتی متر و از نوک سر تا پاشنه پا به صورت کشیده و صاف حدود ۲۵ سانتی متر است. او در این هفته به اندازه یک طالبی کوچک است.

**ورنیکس:** ورنیکس یک ماده چرب و سفیدرنگ است که تمام بدن جنین را می پوشاند تا از پوست او در مدت طولانی غوطه ور بودن در مایع آمنیوتیک محافظت کند. این پوشش نرم و لیز همچنین به حرکت کودک در مجرای زایمان کمک کرده و حرکتش را آسان تر می کند.



**بلعیدن:** جنین در هفته ۲۰ بارداری، می تواند عمل بلعیدن را بیشتر انجام دهد. این کار یک تمرین خوب برای دستگاه گوارش او است.

**مکونیوم** : یک ماده چسبنده و سیاه‌رنگ است و مخلوطی از سلول‌های مرده ترشحات دستگاه هاضمه و همچنین مایع آمنیوتیک بلعیده‌شده هست، که جنین تولید می‌کند. این ماده در روده‌های جنین جمع شده و در اولین مدفوع او پس از تولد از بدنش خارج می‌شود. البته گاهی دیده شده که برخی از نوزادان این ماده را در رحم یا در طول زایمان دفع می‌کنند.



**خانم‌های باردار در هفته بیستم چه تغییراتی میکنند؟**

تبریک می‌گوییم شما نیمی از راه را گذرانید.

**وزن** : اکنون قسمت بالایی رحم شما در کنار ناف شما قرار دارد و وزن شما تا این هفته حدود ۴,۵ کیلوگرم اضافه‌شده است. و از این هفته به بعد ممکن است هر هفته حدود نیم کیلوگرم وزن اضافه کنید. توجه داشته باشید که اگر بارداری را با لاغری و کسر وزن شروع کرده‌اید. امکان داد لازم باشد که کمی بیشتر وزن اضافه کنید. اگر بلعکس بارداری را در وضعیتی که اضافه‌وزن داشته‌اید آغاز کرده‌اید

شاید باید کمی کمتر وزن اضافه کنید. و مراقب اضافه وزن خود در بارداری باشید تا درگیر عوارض اضافه وزن بارداری نشوید.



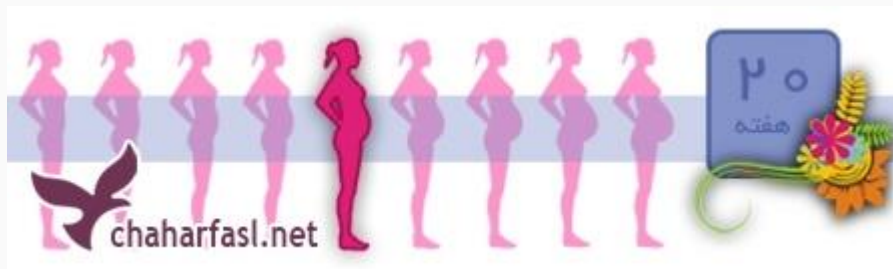
## رژیم غذایی

**ویتامین ب :** در رژیم غذایی هفته بیستم بارداری گروه ویتامین ب باید گنجانده شود، هشت نوع ویتامین ب وجود دارد که به آن‌ها خانواده ب می گویند.

از مهمترین ویتامین خانواده ب می توان به اسیدفولیک، اشاره کرد. اسید فولیک مانع بروز نواقص لوله عصبی در جنین می شود. به غیر از اسید فولیک هفت ویتامین دیگر نیز در تغذیه هفته ۲۰ بارداری نقش مهمی دارند. زیرا آن‌ها به بدن کمک می کنند که انرژی و مواد غذایی را دریافت کند. معمولا در خانم های بارداری که گیاهخوار هستند ذخایر ویتامین B12 در نوزادان آن‌ها پایین می باشد. بنابراین خانم های باردار گیاهخوار برای جلوگیری از این مورد دقت کنید که حتما مواد غذایی که دارای ویتامین "ب" هستند در برنامه غذایی خود بگنجانید.

ویتامین b12 که (کبالامین) هم نامیده می‌شود، یک ماده غذایی اساسی است که بیشتر در فراورده‌های حیوانی وجود دارد. اگر رژیم غذایی فقیر از این ویتامین داشته باشیم می‌تواند باعث ابتلا به کم خونی شود، بنابراین تا می‌توانید در دوران بارداری از رژیم‌های غذایی استفاده کنید که شامل b12 باشد. برشتوک‌های آماده برای صبحانه یک مورد سرشار از این ویتامین می‌باشد.

**آهن:** در دوران بارداری حتما اطمینان حاصل کنید که آهن به میزان کافی مصرف می‌کنید، به خاطر اینکه این ماده نقشی اساسی در تولید هموگلوبین دارد. همان طور که میدانید هموگلوبین‌ها قسمتی از گلبول‌های قرمز خون هستند که اکسیژن را در بدن شما جابجا می‌کنند. در دوران بارداری بدن شما به مقدار بیشتری آهن نیازمند است. زیرا برای جنین در حال رشد و جفت آهن مورد نیاز باید تامین کند. همچنین در این دوران افزایش حجم خون شما زیاد شده و باید آن را تامین کند. اگر در این هفته پیش متخصص تغذیه بروید و در مورد رژیم غذایی این هفته و بارداری سوال کنید حتما به شما مصرف آهن را توصیه می‌کند. برای جذب آهن شما می‌توانید غذاهای سرشار از آهن را مصرف کنید، که این غذاها شامل گوشت قرمز، گوشت مرغ، گوشت ماهی، تخم‌مرغ، عدس و دیگر حبوبات، اسفناج و غلاتی که با آهن غنی شده‌اند، هستند.



باید ها و نباید های هفته بیست بارداری

## خانم های باردار چه کارهایی باید در هفته بیست بارداری انجام دهند؟

در هفته ۲۰ بارداری اگر اتفاقات زیر برای شما افتاد حتما با پزشک خود در میان بگذارید.

1. خونریزی از واژن: اگر بر روی لباس زیر خود لکه کوچک خون، آن هم بعد از نزدیکی از هفته ۱۸ بارداری دیدید، زیاد در موردش خود را نگران نکنید. اما این را بدانید که خونریزی زیاد در سه ماه اول نشانه ی سقط جنین و در سه ماه دوم نشانه مشکلات جفت یا زایمان زودرس می باشد. پس حتما با پزشک خود مشورت کنید.

2. ترشحات مهبل: این وضعیت در مواردی تقریباً نگران کننده است و باید سریع به پزشک خود مراجعه کنید زیرا ممکن است نشانه پارگی زود هنگام لایه ها یا گردن رحم باشد.

3. دل پیچه های شکمی: اگر شما دردهای پی در پی و بی وقفه در شکم خود احساس می کنید حتما با پزشک مشورت کنید.

4. تهوع شدید: تهوع یک عارضه شایع در بارداری است اما ممکن است میزان تهوعتان به حدی زیاد باشد که نمی توانید جلوی بیرون ریختن آن را بگیرید. در این مورد حتما سریع به پزشک مراجعه کنید.

5. سردرد و سرگیجه شدید و تاری دید: از آنجایی که سر درد و سرگیجه شدید می تواند نشانه از دل پیچه های بارداری یا بیماری های غیر مرتبط با بارداری باشد، در این مورد هم باید با پزشک خود مشورت کنید.



### چه کارهایی نباید در هفته بیست بارداری انجام داد؟

از آنجایی که استرس خیلی بالا می‌تواند باعث آسیب به جنین از جمله زایمان زودرس یا کمبود خون در نوزادان شود. بنابراین برای مراقبت و محافظت از خود و جنینتان از شرایط استرس‌زا اجتناب نمایید و همچنین از کسانی که باعث استرس شما می‌شوند دوری کنید.

اما استرس کم در بارداری امری طبیعی است شما می‌توانید برای کاهش استرس، استراحت کافی داشته باشید، و خوب غذا بخورید، به‌طور منظم ورزش کنید و زمانی را با دوستان و نزدیکان خود بگذرانید.



### توصیه‌های معنوی هفته بیستم بارداری

- از آنجایی که هفته بیستم بارداری جزئی از ماه پنجم، و این ماه، ماه حرکت است. و جنین در ابتدای این ماه درون رحم حرکت می‌کند. بنابراین در هنگام حرکت جنین دست خود را روی شکم بگذارید و صلوات بفرستید و سوره توحید را تلاوت کنید.

- توصیه شده است سوره مبارک "یس" در هر روز و سوره "واقع" و سوره "توحید" حداقل ۱۰ مرتبه در شب‌ها خوانده شود.

- اگر می‌خواهید فرزندی با موهای بلند و پرپشت داشته باشید، شنبلیله خام یا پخته بخورید.

- همچنین برای استخوان‌بندی جنین خوردن هر نوع مربا خصوصا مربای شقائق تاثیر دارد.

- مادر در روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "الفتح" قرائت کند.

## هفته بیست و یکم بارداری

جنین در هفته بیست و یک بارداری چه تغییراتی می کند؟

**سن جنین:** اکنون شما در بیست و یک هفتگی بارداری و جنین شما نوزده هفته سن دارد.  
**قد و وزن:** حدود ۳۴۰ گرم وزن او و اندازه او تقریباً ۲۶,۶ سانتی متر است. یهناى او در این هفته به اندازه یک کاهو کوچک است.

**صورت:** او حالا ابروها و پلک های کاملی دارد.

**حرکت:** مطمئناً شما در این هفته حرکتهای او را احساس می کنید. پس اگر در شب هنگام برای خوابیدن آماده شدید و او تکان خوردن را آغاز کرد، تعجب نکنید.



**جنین دختر:** در این هفته اگر کودک شما دختر باشد، واژن او کاملاً شکل گرفته است هرچند رشد این اندام تا زمان تولد او ادامه خواهد یافت.

**خانم های باردار در هفته بیست و یک چه تغییراتی می کنند؟**

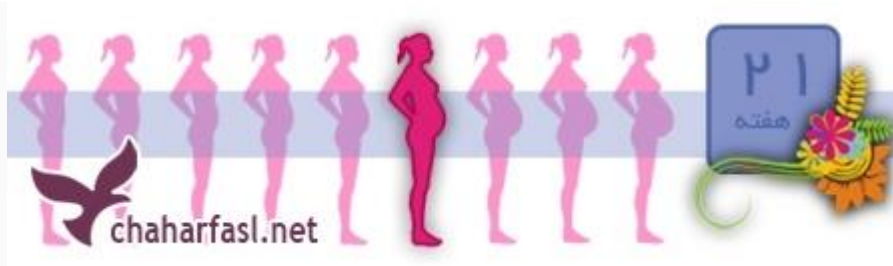
**وضعیت شکم:** شکم شما هنوز خیلی بزرگ نشده است اما بسیاری از دردها و عوارض اولیه بارداری از بین رفته اند. بنابراین حالا که زیاد سنگین نشده اید و سرحال هستید می توانید هر وقت که دوست داشتید یکجا بنشینید، لم دهید و لذت ببرید.

**جوش بر روی صورت:** درست است که علایم اولیه از بین رفته اند اما این بدان معنا نیست که شما در این دوران هیچ گونه مشکل جزئی نخواهید داشت. مثلاً به دلیل افزایش تولید چربی در این دوران در بدن شما، ممکن است آکنه یا جوش بر روی پوست شما نشان داده شود. برای حل این مشکل روزی دو مرتبه پوست خود را با آب و صابون ملایم بشویید، اما این را بدانید که خوسرانه و بدون تجویز پزشک از هیچ گونه داروی خوراکی یا پمادهای موضعی استفاده نکنید.



**واریس بارداری** : ابتدا به واریس بارداری در این هفته بسیار شایع است. مخصوصا اگر شما سابقه خانوادگی داشته باشید. مثلا مادر شما هم به این عارضه مبتلا باشد. این مشکل به این علت ایجاد می شود که حاملگی فشار بیشتری بر سیاهرگ های پاهای شما وارد می کند. و همچنین حجم خون در بدن شما در بارداری افزایش یافته و بنابراین رحم شما فشار بیشتری بر سیاهرگ بزرگ تحتانی، که خون را از اندام های پائینی بدن شما به قلب بازمی گرداند، وارد می کند.

با همه این مسائل از سوی دیگر افزایش هورمون پروژسترون سبب می شود که دیواره سیاهرگ های شما شل شوند، بنابراین با بزرگ شدن جنین و رحم، سیاهرگ ها هم بزرگ و بزرگ تر می شوند. و مشکل سیاهرگ های واریسی در هر حاملگی شدیدتر می شود و هرچند احتمال بوجود آمدن واریس در سیاهرگ های پا بسیار بیشتر است اما این امکان وجود دارد که در قسمت های دیگر مانند فرج نیز دیده شوند.



### برای درمان واریس چه کنیم؟

یک پیاده‌روی سریع در طول روز می‌تواند به افزایش سرعت گردش خون در بدن شما کمک کند. همچنین در هنگام دراز کشیدن یا خوابیدن به سمت پهلوی چپ دراز بکشید و به یاد داشته باشید اگر یک بالش زیر پاهای خود قرار دهید، پاهای شما بالاتر از سطح زمین قرار می‌گیرند.

**رابطه جنسی:** رابطه جنسی برای خانم‌های باردار در این هفته هیچ مشکلی ندارد مگر آنکه پزشک قبلاً این کار را برای شما منع کرده باشد. شما می‌توانید با همسر خود در صورت نیاز رابطه جنسی داشته باشید و اگر بعد از ارضا شدن جنسی احساس دل‌پیچه و درد رحم کردید، نگران نشوید و سعی نکنید آن را به گردن همسرتان بیاندازید که این امر کاملاً طبیعی است. و بهتر است بدانید که این مسئله هیچ تاثیری منفی بر روی جنین ۲۱ هفته شما یا خودتان نمی‌گذارد. اما در صورتی که دل‌پیچه شما برای چند دقیقه طول بکشد و باز دوباره شروع شود، مثلاً هر ۶ دقیقه، یک بار در این حالت حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

همچنین با اینکه لکه‌بینی در اوایل بارداری خصوصا تا پیش از هفته ۱۸ بارداری جایی برای نگرانی ندارد اما اگر در سه ماهه دوم بارداری بعد از ارضا شدن و یا هرزمان دیگری لکه‌ای دیدید. بی خیال از آن نگذرید و سریع به پزشک خود اطلاع دهید.



**کنترل ادرار :** کم باید آماده بروز یکی از ناخوشایندترین اتفاقات، یعنی از دست رفتن کنترل ادرار باشید. این اتفاق معمولا وقتی عطسه می‌کنید یا می‌خندید، رخ می‌دهد و باعث می‌شود که کنترل ادرارتان را از دست بدهید.

### درمان کنترل ادرار

بهترین روش برای جلوگیری از این مشکل انجام ورزش کگل قبل و بعد از بارداری است. با این کار کمک می‌کنید تا عضلات مثانه‌تان قوی شود اما این را بدانید که قبل از انجام هر ورزش باید با پزشک خود مشورت کنید.

اما اگر این ورزش برای شما کار ساز نبود و نشت شما انقدر زیاد بود که لباستان را خیس می کنید،  
حتما به پزشک خود اطلاع دهید تا مشکل از جای دیگری نباشد و کیسه آب شما پاره نشده باشد.



## رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته بیست و یک بارداری

اگر مدام این به ذهنتان می آید که این هفته چه بخورم تا برای کودکم مفید باشد به شما پیشنهاد می دهیم که بادام زمینی بخورید. از آنجایی که بادام زمینی غذای بسیار مفیدی در دوران بارداری است زیرا حاوی فیبر، ویتامین های e و چربی های تک اشباع مفید برای سلامت قلب می باشد.

بادام زمینی همراه با کره آن می تواند سبب پایین آمدن کلسترول و قند خون در شما بشود. همچنین بادام زمینی ارزش غذایی بالایی دارد و می تواند به شما در کنترل وزن کمک کند و نسبت به غذاهایی که کربوهیدرات زیادی دارند، جلوی گرسنگی را می گیرد. اما این را فراموش نکنید، از آنجایی که کره بادام زمینی کالری بالایی دارد و یک قاشق کره بادام زمینی به اندازه یک ساندویچ و برابر ۱۹۰ کالری دارد. در مصرف آن دقت کنید.

## موارد منع مصرف بادام زمینی

تحقیقات نشان می دهد که حدود ۲ تا ۲/۵ درصد از بزرگسالان دارای حساسیت غذایی هستند. بنابراین حساسیت به بادام زمینی مثل حساسیت به سایر مواد غذایی طبیعی است. که ممکن است رخ بدهد. بنابراین اگر حساسیت غذایی دارید باید از مصرف همیشگی بادام زمینی به خصوص در دوران بارداری پرهیز نمایید تا این باعث حساسیت در جنین نشود زیرا پروتئین بادام زمینی که مادر مصرف می کند وارد شیرش می شود و بر همین اساس محققان پیش بینی می کنند که این پروتئین به احتمال فراوان از جفت هم عبور می کند و به جنین میرسد.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و یکم بارداری

-از ابتدای ماه پنجم، یعنی هفته بیستم بارداری در وقت نماز خواستید بخوانید دست بر روی شکم بگذارید، و اذان و اقامه بگویید.

-هرروز بر یک عدد تخم‌مرغ سوره «حمد» بخوانید و آن تخم‌مرغ را ناشتا بخورید.

-اگر دوست دارید صاحب فرزند باهوشی بشوید، باید در طول بارداری روزی یک عدد تخم‌مرغ و

مقداری کنجد بخورند.

-توصیه شده است که در شب‌های جمعه سوره "ص" قرائت شود.

-در طول روز نوشیدن روزانه شیر را فراموش نکنید از آنجایی که پیامبر (ص) فرموده‌اند: "به زنان

باردار خود شیر بنوشانید که موجب زیادشدن عقل کودک خواهد شد.



## هفته بیست و دوم بارداری

جنین در هفته بیست و دو بارداری چه تغییراتی می کند؟

**سن جنین** : جنین شما در هفته بیست و دوم، بیست هفته سن دارد.

**قد و وزن** : جنین در این هفته مانند یک نوزاد ولی کمی کوچکتر است. او ۲۷,۷ سانتی متر طول دارد و وزن جنین حدود ۴۵۰ گرم است. ابه اندازه یک بلال شده است.

**پوست** : پوست او به دلیل اینکه وزن کمی دارد و تا زمانی که به اندازه کافی وزن اضافه کند چروکیده به نظر می آید.



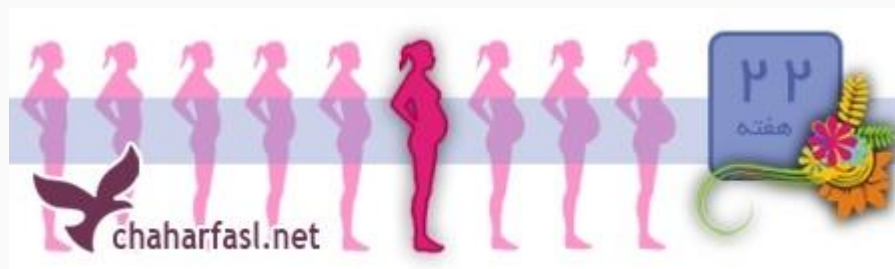
**موهای زاید** : موهای نرمی بنام لانوگو که سر و بدن او را پوشانده.

**صورت:** لب‌های او مشخص تر شده و دندان‌های او به شکل ریشه‌هایی در درون لثه‌اش نمایان شده‌اند. درست است که چشم‌هایش رشد کرده‌اند اما عنبیه، که شامل بخش رنگی چشم است هنوز رنگ‌دانه ندارد و رنگی نشده است. و همچنین ابروها و پلک‌های چشمان جنین در محل خود قرار گرفته‌اند.

**لوزالمعده:** لوزالمعده او که برای تولید هورمون‌ها بخصوص انسولین لازم هست، به سرعت در حال رشد است.

### تغییرات خانم باردار در هفته ۲۲ بارداری

**کشیدگی پوست:** با بزرگ شدن شکم در این هفته، نشانه‌های کشیدگی را بر روی پوست خود مشاهده کنید. این مشکل در بعضی از خانم‌های باردار دیده نمی‌شود، اما تقریباً روی پوست اکثر خانم‌ها آثار این کشیدگی نمایان می‌شود. ظاهر شدن این خطوط، علاوه بر باز شدن پوست به علت تغییرات هورمونی در دوران بارداری ایجاد می‌شوند و بسته به رنگ پوست شما به رنگ صورتی تا قهوه‌ای پررنگ هستند و ممکن است ضخامت آن‌ها با افزایش سن بارداری بیشتر شود. آن‌ها فقط بر روی شکم نیستند بلکه معمولاً بر روی باسن، ران‌ها و پستان‌ها نیز ظاهر می‌شوند.



**ناف:** در دوران بارداری، رحم فشار زیادی به شکم وارد می کند بنابراین ممکن است ناف تورفته و زیبایی شما تغییر شکل دهد، امکان دارد سطح ناف شما ابتدا صاف شده و حتی به زودی بیرون می زند، اما ناراحت نباشید، به احتمال زیاد بعد از زایمان به حالت طبیعی خود بازمی گردد. بنابراین لباس های نرم، شل، قابل تنفس بپوشید و هیچ گاه با شکمتان به چیزی تکیه ندهید. تا زیاد اذیت نشوید.

**خال های بزرگ:** تغییر دیگری که در این هفته رخ می دهد، ظاهر شدن خال های نسبتا بزرگ است. در این عارضه قسمت کوچکی از پوست برآمده و سرخ می شود ورگ های خونی و همین طور زائده های متعددی ایجاد می کند. این عارضه معمولا در صورت، گردن، قسمت بالایی سینه و سینه ها دیده می شود و به علت میزان بالای هورمون استروژن در دوران بارداری رخ می دهد. معمولا بعد از زایمان پوست به حالت طبیعی بازمی گردد.



**فعالیت های خانم باردار در هفته بیست و دوم بارداری**

یک دفتر بردارید و لیست وسایلی را که میخواهید برای کودکتان بخرید در آن بنویسید، حالا که از جنسیت کودک خود باخبر هستید کم کم می توانید برای او لباس و وسیله بگیرید.

اگر فرزند اولتان هست زودتر تا سنگین تر نشده اید اقدام کنید زیرا وقت بیشتری باید برای خرید بگذارید و وسایل بیشتری باید بخرید ولی برای فرزند دوزم یا سوم دیگر نیاز به خرید زیاد نیست مگر اینکه بخواهید وسایلتان را عوض کنیم. زودتر کارهایتان را انجام دهید تا بعدا دچار مشکل نشوید

### رژیم غذایی مناسب برای هفته بیست و دو بارداری

درمورد تغذیه در هفته ۲۲ بارداری این را باید بدانید که چربی در رژیم غذایی ضروری است؛ اما از آنجا که در سایر غذاها چربی وجود دارد. بنابراین لزومی ندارد که مستقیما به بدن برسد. شما می توانید به اندازه کافی از کره مارگارین یا روغن گیاهی برای مطبوع کردن غذاهای خود استفاده کنید. اما این را بدانید که نباید بیش از این مقدار چربی و روغن به غذای خود اضافه کنید زیرا چربی دارای مقدار بسیار زیاد انرژی است. و همچنین بهتر است فراموش نکنید تغذیه در هفته بیست و دوم بارداری مستقیما روی اضافه وزن شما در دوران بارداری و بعد از آن تاثیر زیادی خواهد گذاشت. از آنجایی که کره و مارگارین سرشار از ویتامین A هستند. اما این را باید بدانیم منابع دیگری نیز برای تامین ویتامین a مانند سبزیجات وجود دارند. همچنین روغن نباتی و مارگارین منابع غنی ویتامین e هستند و در این دوران تا آنجا که امکانش هست سعی کنید از چربی های غیراشباع مانند روغن ذرت و روغن زیتون استفاده کنید.

## باید ها و نبایدهای هفته بیست و یک بارداری



چه کارهایی خانم باردار باید در هفته بیست و دوم بارداری انجام دهد؟

- 1.** به دلیل تغییر هورمون ها در بارداری دمای بدن در این دوران بارداری بالاست، بنابراین برای زیاد اذیت نشوید هوای اتاق خوابتان را خنک نگه دارید. و همچنین برای اینکه بتوانید بهتر بخوابید، دستگاه هواساز و یاتسویه هوا کوچکی در اتاق خواب خود بگذارید .
- 2.** اگر در هتگام خوردن غذا بدنتان نسبت به ادویه جات و یا غذاهای شیرین واکنش نشان می دهد پیشنهاد می کنیم از مصرف آن در وعده شام صرف نظر کنید .

**3.** اگر به تازگی در خواب خروپف میکنید، برای کاهش خروپف‌هایتان هم از مرطوب‌کننده‌های هوا می‌توانید استفاده کنید و همچنین در هنگام خواب از چند بالش برای زیر سر خود استفاده کنید. شیر گرم همراه با عسل قبل از خواب بنوشید این نوشیدنی می‌تواند به بهبود خواب شما کمک شایانی کند.

### چه کارهایی نباید خانم باردار در هفته ۲۲ حاملگی انجام دهد

در این دوران البسه مناسبی را برای خود انتخاب کنید و از پوشیدن لباس‌های زبر و خشن دوری کنید چون زیرا به وجود آمدن بیماری‌های پوستی به‌خصوص اگزما در ناحیه چین‌ها می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم که از لباسهایی با جنس کتان و نخی استفاده کنید، زیرا هم نرم تر هستند و هم راحت ترند. همچنین سعی کنید تا زیاد از لباس‌های تیره‌رنگ استفاده نکنید تا وقتی چرک و کثیف شدن، زودتر مشخص شود، به اینصورت هم تهویه هوا بهتر انجام شود، و هم آن کثیفی ممکن است باعث ناراحتی پوست شما شود از این مورد هم جلوگیری می‌شود. در هنگام شستشوی لباس‌هایتان نیز از آب آلوده و مواد مشکوک استفاده نکنید. همچنین سینه بند تنگ باعث جلوگیری از رشد غدد شیری می‌شود بنابراین از پوشیدن آن‌ها پرهیز کنید و از کمرست‌های خنک یکسره‌ای که حالت ارتجاعی دارند استفاده کنید.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و دوم

- حدیث کسا و زیارت امام زمان را ۴۰ مرتبه بخوانید.

- بعد از هر نماز ۷۰ بار استغفار کنید.

40- روز بعد از نماز صبح دعای عهد را بخوانید .

- هر روز صبح تعدادی خرما بخورید. در رابطه با مزایای خوردن خرما در روایات آمده : "بهترین غذای زن حامله و حتی داروی او خرماست". و همچنین امام علی هم فرمودند : "برای زن باردار هیچ چیز بهتر از خرما نیست" امام صادق نیز فرمودند : "به زنان باردار خود در دوره زایمان خرمای برنی بدهید تا فرزندان خود را زیبا سازید" و "خوردن خرما سبب قوی شدن بدن مادر و جنین می‌شود".

## هفته بیست و سوم بارداری

جنین در هفته بیست و سوم چه تغییراتی می کند؟

سن جنین: اکنون جنین شما بیست و یک هفته سن دارد.

قد و وزن جنین: قد جنین در این هفته بیشتر از ۲۹,۲ سانتی متر و وزن جنین ۲۳ هفته ای، بیش از ۴۵۰ گرم است.



پوست: پوست او قرمز و چروک خورده است.

**نفس کشیدن و خوردن:** رگ‌های خونی در ریه او در حال رشد کردن هستند تا او را برای تنفس آماده کنند. او عمل بلعیدن را انجام می‌دهد. اما دفع صورت نمی‌گیرد. در اکثر نوزادان اولین خروج مدفوع پس از تولد صورت می‌گیرد.

**شنیدن صدا:** اکنون او می‌تواند صدا های بلند را بشنود و گاهی نسبت به آنها واکنش نشان بدهد. اما این صدا ها باعث اذیت او نمی‌شوند و حتی موجب آشنایی او با این صداها نیز می‌شوند. اما با این حال مراقب صدا های خیلی بلند که حتی گوش شما را آزار می‌دهد باشید.



### خانم باردار در هفته ۲۳ چه تغییراتی می‌کند؟

**کاهش سردرد ها:** اگر جزء آن دسته خانم ها بودید که در سه‌ماهه اول دچار سردرد می‌شدید، خوشحال باشید زیرا از هفته بیست و سوم بارداری به بعد معمولاً این سردردها کمتر می‌شوند. علت این سردرد ها می‌تواند تغییر میزان هورمون‌ها در بدن، تغییرات سیستم گردش خون و یا گرفتگی سینوس‌ها باشد.

**ورم پا:** در بعضی خانم های باردار در این هفته ورم های کوچکی مخصوصا در قسمت قوزک پا و پاها دیده می شود. این تورم به خاطر بزرگ شدن رحم، که به سیاهرگ هایی که خون را از اندام های تحتانی شما به سمت قلب می برند فشار وارد می کند و در نتیجه سرعت جریان خون در پاهای شما کاهش می یابد، رخ می دهد.

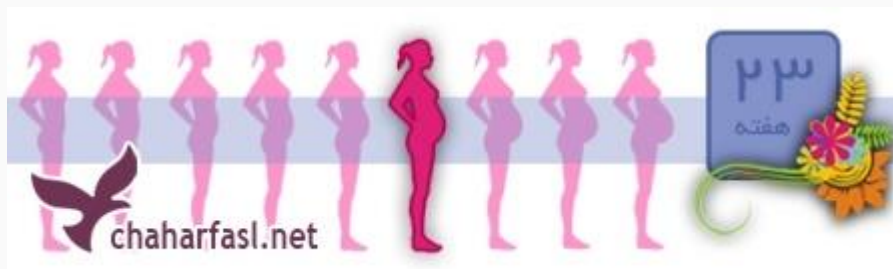
### برای کاهش ورم پا چه کنیم:

این ورم ها در پایان روز و همچنین در فصل تابستان شدیدتر هستند. برای کاهش این ورم ها می توانید دراز بکشید و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن خود قرار دهید، هنگام نشستن پاهای خود را به حالت کشیده قرار دهید، همچنین از نشستن بدون حرکت و برای مدت طولانی دوری کنید، یک تمرین ورزشی منظم داشته باشید تا سرعت جریان خون را در بدن خود افزایش دهید و مقادیر زیادی آب بنوشید. اگر ورم های حاد یا ناگهانی در دست ها یا صورت مشاهده کردید سریع به پزشک مراجعه کنید. زیرا این حالت ها ممکن است نشانه یک وضعیت حاد به نام پره اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی باشند.

**لگد های جنین:** حس لذت بخشی که این روز ها تجربه می کنید لگد های کودک تان است، اما ممکن است جنین شما در بیست و سه هفته لگد خیلی لگد بزند. نگران نباشید این لگدها به آن معنا نیست که کودک شما ژیمناستیک کار است! بلکه به این دلیل است که او در حال امتحان کردن عضلات دست و پای خود است.

این هفته زمانی است که جنین شما باید کنترلی بر دست و پای خود داشته باشد. مخصوصا اگر برای بار اول است که باردار می شوید، ممکن است برای شما دردها سنگین و شدیدتر به نظر برسد اما نگران

نباشید هیچ آسیبی به شما نخواهد رسید. اگر می خواهید کودکان کمی آرامتر بشود از خوردن غذاهایی که باعث تحریک او می شوند پرهیز کنید. در طول روز می توانید برایش او داستان کوتاه بگویید و یا آوازی بخوانید و موسیقی آرامی برایش بگذارید و شکمتان را به آرامی بمالید تا او آرام شود.



### رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته ۲۳ بارداری

از این هفته به بعد وزن شما رو به افزایش است، کنترل اضافه وزن یک چالش برای شما محسوب می شود تا بتوانید بعد از بارداری به وزن قبلی خود برگردید. بله درست است کنترل برای خوردن غذاهای بی فایده مخصوصا وقتی که هوس خوردن غذاهایی مثل چیپس، کیک، غذاهای حاضری و شکلات را دارید، بسیار سخت است. ما در اینجا برای شما پیشنهاد هایی داریم که شما بتوانید غذاهای ناسالم را کلاً از رژیم غذایی خود کنار بگذارید و غذای بهتری را جایگزین آن بکنید، اما در کل سعی کنید رژیم غذایی سالمی داشته باشید و زمانی که خسته شدید از غذاهای جایگزین زیر استفاده نمایید که هوس شما را بدون افزودن کالری بیش از حد برطرف می سازد.

-چوب شور به جای چیپس سیب زمینی و پفک

-همبرگر کوچک جایگزین چیزبرگر شود

-آب میوه های طبیعی به جای نوشابه

-بیسکوئیت های دارای شکلات کم چرب به جای بیسکوئیت های شکلاتی چرب استفاده شود

-بسته های کوچک پف فیل ساده به جای پفک و کرانچی خورده شود.

-شکلات های بسته ای و قالبی کوچک با کالری و قند پایین به جای قالب های بزرگ شکلات پر کالری استفاده شود.

-پیتزای خانگی با سبزیجات و پنیر پارمیزان جایگزین پیتزای آماده حاوی سوسیس و کالباس شود.

-درست کردن بستنی یخی با میوه های طبیعی به جای بستنی یخی با رنگ غیر مصنوعی

-خوردن ماست کم چرب به جای ماست پرچرب



همچنین در این دوران اگر می خواهید زیاد چاق نشوید می توانید کارهای زیر را نیز انجام دهید:

- در هنگام خرید گوشت و یا قبل از پخت هر نوع گوشت، چربی های آشکار آن را جدا کنید.
- در سطح سوپ و آبگوشت ها معمولا یک لایه روغن و چربی قرار می گیرد آن را جدا کنید.
- به جای آنکه غذا های خود را سرخ کنید آن ها را روی آتش کباب کنید یا آب پز و بخارپز کنید.
- برای تفت دادن غذاها از روغن زیتون استفاده کنید همچنین از ماهی تابه های نچسب و یا ماهی تابه هایی استفاده کنید که به مقدار کمی روغن نیاز دارند.
- می توانید برای افزایش کلسیم شیر، پودر سرشیر خشک شده به آن بیفزایید و بیشتر از فراورده های لبنی کم چرب یا معمولی استفاده کنید.

### مصرف خود سرانه دارو

این نکته را بدانید که هیچ گاه در دوران بارداری دارو را بدون نسخه پزشک مصرف نکنید. مصرف داروها در دوران بارداری، خود سرانه و بدون تجویز پزشک می تواند عوارض جبران ناپذیری روی جنین و حتی دوران نوزادی و بزرگسالی فرزندان داشته باشند. ما در اینجا فهرستی را برای شما آماده کرده ایم که راجع به بعضی داروها و عوارض احتمالی جنینی و نوزادی آن ها توضیح کوچکی دارد :

**پروژسترون :** نقایص قلبی، مذکر شدن جنین مونث

**تتراسایکلین :** تغییر رنگ دندان‌های جنین از زرد به قهوه‌ای

**استربتوما یسین :** آسیب شنوایی نوزاد

**وانکوما یسین :** آسیب به گوش و کلیه نوزاد

**وراپامین :** نقص اندام‌های جنین

**دیوریتیک‌ها :** کاهش پلاکت نوزاد و خونریزی نوزاد

**وارپاین :** ضد انعقاد

**لیتیوم :** اختلال قلبی و عروقی نوزاد

**ایندومتاسین :** خونریزی مغزی نوزاد و مشکلات روده‌ای پس از تولد

با توجه به عوارضی که گفته شد در صورت استفاده از هر دارو حتماً با پزشک مشورت کنید.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و سوم بارداری

-قرآن زیاد بخوانید، جنین شما از پنج ماهگی یعنی هفته بیست به بعد قادر است بشنود. بنابراین، قرائت قرآن اثر بسزایی در روح و روان کودک دارد.

-اگر دوست دارید فرزندان رنگ پوست زیبایی داشته باشد به سراغ دوستان کبد بروید. دوستان کبد عبارتند از: روغن زیتون، روغن ماهی، کره، خیار، کاهو، کاسنی، کنگر، هویج، شیرخشت، زرشک و عنب.

-سوره "توحید" را هرروز ۵۰ بار بعد از نماز صبح بخوانید و هر شب تسبیحات حضرت زهرا را پیش از خواب فراموش نکنید.

## هفته بیست و چهارم بارداری

جنین در هفته بیست و چهارم چه تغییراتی می کند؟

**سن جنین** : جنین در این هفته بیست و دو هفته سن دارد. و در هفته بیست و چهارم بارداری، به سرعت در حال رشد است.

**قد و وزن** : وزن جنین ۲۴ هفته حدود ۵۶۰ گرم و طول بدن جنین در حدود ۱۶۸ روزگی تقریباً به ۳۰ سانتی متر رسیده. قد جنین در این هفته به اندازه یک پیازچه شده است.



**اندام ها** : شاید به نظر کمی لاغر بیاید ولی به زودی بافت چربی در بدن او تشکیل می شود. جنین در این هفته در داخل رحم شما به صورت خمیده قرار گرفته است اما اندازه اندام های بدن او تقریباً متناسب هستند. شما می توانید حرکات جنین در هفته ۲۴ بارداری را کاملاً حس کنید.

**مغز:** مغز جنین ۶ ماهه به سرعت در حال بزرگ شدن است و اندام چشایی او نیز در حال رشد است.

**دستگاه تنفسی:** دستگاه تنفسی جنین در ۲۴ هفتگی، در حال تکمیل شدن است، درخت تنفسی شاخه شاخه می شود و سلول هایی در ریه سورفاکتانت تولید می کنند، سورفاکتانت ماده ای است که موجب می شود کیسه های هوایی نوزاد بعد از تولد و هنگام تنفس به راحتی بزرگ و پر از هوا شوند.

**پوست:** پوست کودک شما نازک، نیمه شفاف و چروک خورده است.



تغییرات خانم های باردار در هفته بیست و چهار بارداری چگونه است؟

**وزن:** در هفته‌های ۲۳ و ۲۴ بارداری، میزان افزایش وزن طبیعی حدود ۶/۵ تا ۷/۵ کیلوگرم است. اگر بیش از این مقدار وزن‌تان بالا رفته است، به غذای خود دقت کنید که چه چیزی می‌خورید و چقدر ورزش می‌کنید.

**شکم:** از آنجایی که قسمت بالایی رحم در این هفته از بارداری، چند سانتی‌متر بالاتر از ناف قرار گرفته است، شکم شما حدوداً به اندازه یک توپ فوتبال شده است.

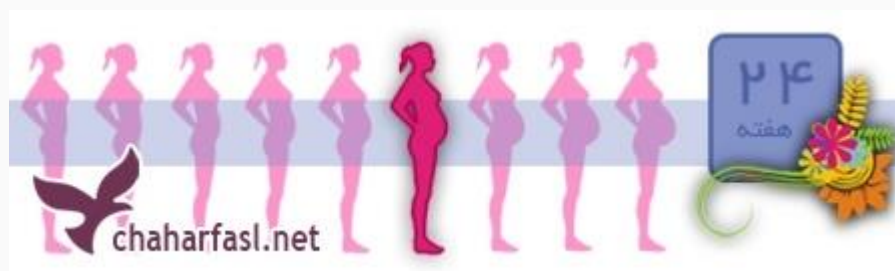
**خارش پوست:** هفته ۲۴ بارداری در ماه ششم قرار دارد و شکم شما در حال بزرگ شدن است و ممکن است به دلیل کشیده شدن پوست شکم و پستان‌هایتان گاهی مواقع احساس خارش کنید. در صورتی که پوست شما خشک است با مرطوب نگه داشتن آن می‌تواند در رفع این مشکل به خود کمک کنید.

**حساسیت چشم‌ها:** این عارضه در دوران حاملگی طبیعی است و به‌عنوان «چشمان خشک» شناخته می‌شود. ممکن است حساسیت چشمان شما نسبت به نور افزایش یافته باشد یا احساس خشکی چشم و یا اینکه چیزی وارد چشم شده است داشته باشید. برای بهبود وضعیت خود می‌توانید از قطره اشک مصنوعی استفاده کرده و چشمان خود را مرطوب کنید.

**حواس پرتی:** ممکن است در این هفته برای سومین بار کلید خانه تان را گم کرده باشید و یا ممکن است برای خرید شیر به سوپرمارکت رفته باشید اما هنگام بازگشت همه چیز خریده باشید جز شیر. این یکی از مشکلاتی که اکثر خانم‌های باردار از آن گله می‌کنند، نگران نباشید شما حواس‌پرت نشده‌اید،

فقط کمی تمرکز خود را ازدست داده‌اید. بهتر است بدانید که این حواس‌پرتی‌ها موقتی است البته این مشکل با بیشتر شدن سن بارداری بیشتر می‌شود. این مشکل تا حدودی به خاطر بالا رفتن هورمون‌ها و تا حدودی هم به این خاطر است که بیشتر به درونتان توجه می‌کنید. شما می‌توانید با برنامه‌ریزی و فهرست کردن کارهایتان کمک زیادی به حل این مشکل بکنید.

**اسهال:** در این دوران ممکن است گاهی دچار اسهال شوید که البته این مشکل معمولا با باکتری معده- روده‌ای در اثر تماس با فرد آلوده یا خوردن غذاهای آلوده ایجاد شود و به‌ندرت بیشتر از ۷۲ ساعت طول می‌کشد. نگران نباشید و اجازه دهید اسهال دوره خود را طی کند. شاید این موضوع که غذایی که می‌خورید مستقیما دفع می‌شود شما را نگران کرده باشد اما از دست رفتن مواد غذایی برای دو روز چندان به شما آسیب وارد نمی‌کند. شما می‌توانید آب ازدست‌رفته بدنتان را با نوشیدن آب تمیز، آب‌میوه برطرف کنید. اما اگر اسهالتان شدید یا طولانی شد و یا همراه با تب، مدفوع خون‌آلود یا حاوی خلط بود حتما به پزشک مراجعه کنید.



مراقبت‌های لازم در هفته بیست و چهار بارداری

**مراقب دیابت بارداری باشید :** اکثر خانم‌های باردار بین هفته‌های بیست و چهارم تا بیست و هشتم باید یک تست غربالگری گلوکز (GCT) انجام دهند. این آزمایش جهت تشخیص دیابت بارداری است. در دیابت بارداری میزان قند خون افزایش می‌یابد. در صورتی که این عارضه پیشگیری و یا درمان نشود احتمال زایمان طبیعی سخت و یا در صورت نیاز سزارین برای شما افزایش می‌یابد زیرا کودک شما چاق شده است و چاقی او زایمان طبیعی را برای شما مشکل خواهد کرد. اگر شما دچار دیابت بارداری باشید، احتمال اینکه نوزاد شما در هنگام تولد با مشکلاتی همچون سطح پایین قند خون متولد شود زیاد است. بنابراین رژیم غذایی مناسبی داشته باشید تا دچار این عارضه نشوید.

**مراقب زایمان زودرس باشید :** شما باید از نشانه‌های زایمان زودرس در بارداری هفته ۲۴ آگاهی داشته باشید. از جمله این نشانه ها :

افزایش ترشح: در صورت مشاهده افزایش ترشحات واژن که آبکی، لزج، صورتی یا خونی باشند به سرعت به پزشک خود اطلاع دهید.

انقباضات: در صورت مشاهده خونریزی از واژن یا لکه بینی، درد شکم یا گرفتگی و انقباضات عضلانی که مشابه با دوران قاعدگی است و بیشتر از ۴ بار در ساعت رخ می دهد، همچنین افزایش فشار در ناحیه لگن یا کمردردی که قبلاً نداشته‌اید، حتماً به پزشک مراجعه کنید و این نشانه ها را جدی بگیرید.



### فعالیت‌های خانم باردار در هفته ۲۴

در این هفته می‌توانید خانه خود را برای ورود نوزاد آماده کنید، و با همسر خود درباره آنچه را که می‌خواهید قبل از آمدن نوزادان در خانه تغییر وضعیت دهید یا جمع کنید صحبت کنید. البته شما دست به کار نشوید لیست را به همسرتان بدهید خودتان یک گوشه بنشینید و بگذارید تا او وسایل را بچیند. و اگر تنهایی نمی‌تواند از یک دوست یا برادر کمک بگیرید شما به اندازه کافی در این دوران زحمت کشیده و می‌کشید! و برای ایمنی و آمادگی بیشتر برای نوزادان به این نکات هم توجه کنید:

- یک کپسول اطفاء حریق فراهم کنید یا اگر سیستم هشدار دهنده دود و آتش‌سوزی دارید، آن را آزمایش کنید.

- اگر مسیر خروج اضطراری دارید، مسیر آن را باز و پاک‌سازی کنید.

- مبل‌ها یا سایر لوازم و اشیاء خراب و شکسته را دور بیندازید یا تعمیر کنید.

-وسایلی که برای کودکان خطرناک هستند در جای دورتر از دسترس آنها و یا کلا جمع کنید.

-اتاق نوزادتان را رنگ کنید، پرده‌های جدید آویزان کنید یا اگر کمد و وسیله خریدید آن را بچنید.

شاید وقتی کودکان به دنیا بیاید دیگر وقت این کارها را نداشته باشید.



## رژیم غذایی مناسب در هفته ۲۴

اضافه وزن: مصرف غذاهای بی فایده را کنار بگذارید و به جای آن از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید. اگر کمی کم تحرک شده اید، حالا وقت آن است که تحرکتان را بیشتر کنید. برای این کار می توانید یک دستگاه گام سنج بخرید و پیاده روی را شروع کنید. اگر افزایش وزن‌تان زیاد است، مراقب غذاهایی که می‌خورید باشید و ورزش کنید تا بتوانید وزن‌تان را متعادل نگه دارید.

آهن: به مصرف آهن خود توجه داشته باشید، اگر ذخیره آهن بدن‌تان کم باشد، گلبول‌های قرمز خون‌تان آهن کافی برای محافظت از عضلات شما و جنین‌تان را ندارند. د رصورت کم خونی داشتن پزشکتان

مکمل‌های آهن تجویز می‌کند که ممکن است با مصرف آن‌ها دچار یبوست شوید بنابراین باید مصرف مایعات را بالا ببرید و فعال باشید. کم بود آهن خود را حتما درمان کنید، چنانچه کمبود آهن‌تان درمان نشود، شما از تپش بیش از حد قلب به خاطر هموگلوبین ناکافی و عدم اکسیژن کافی در خون، مقاومت کمتر در برابر عفونت‌ها، کمبود خون طی زایمان رنج خواهید برد. و همچنین اگر دچار فقر آهن خون باشید، جنینتان نیز به آن مبتلا خواهد شد.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و چهارم بارداری

- غسل‌های مستحبی به خصوص غسل جمعه را انجام دهید

- در این دوران ذکر و صلوات بفرستید زیرا باعث آرامش و رفع استرس می‌شود.

-از گل‌های رنگارنگ طبیعی برای تزئین اتاق خود استفاده کنید تا دائم چشمتان به آنها بیفتد زیرا این کار تاثیر زیادی بر روی زیبایی جنین شما دارد.

## هفته بیست و پنجم بارداری

جنین در هفته بیست و پنج چه تغییراتی می کند؟

**سن جنین** : سن جنین شما بیست و سه هفته است.

**قد و وزن** : اندازه جنین در هفته بیست و پنجم از نوک سر تا نوک پا حدود ۳۴,۳ سانتی متر شده است. وزن یک جنین حدودا ۶۸۰ گرم است. جنین در این هفته به اندازه یک گل کلم شده است.



**پوست** : او به زودی کمی بافت چربی می آورد و قیافه باریک او تغییر خواهد کرد، پوست نسبتا چروکیده او صاف می شود و شباهت او به یک نوزاد کامل بیشتر خواهد شد.

**مو** : اکنون دیگر می توانید موهای او را ببینید که هم رنگ و هم حالت گرفته اند، اما جالب است بدانید که رنگ و حالت موهای او ممکن است بعد از تولد تغییراتی کنند.

## تغییرات خانم های باردار در هفته بیست و پنج بارداری

**مو:** در این هفته، تنها کودک شما نیست که موهای بیشتری درآورده است بلکه ممکن است موهای سرخود شما هم پرتتر و درخشنده تر به چشم بیایند. در اصل موهای شما زیادتر نشده اند بلکه رشد موهای شما بیشتر و موهای شما ضخیم تر شده اند. در کنار موهای سرتان ممکن است موهای بدن شما نیز تیره تر یا ضخیم تر به چشم بیایند. البته این موها چند هفته بعد از تولد نوزادتان به حالت عادی برمی گردد؛ البته گاهی ممکن است برای از بین بردن آنها دچار زحمت شوید.

راه رفتن: به مرور که شکم شما جلو می آید دیگر قادر نمی توانید مانند قبل متین و زیبا راه بروید. و شاید مجبور باشید پاهایتان را با فاصله بیشتری از هم قرار دهید.

تنگی نفس: ممکن است کمی احساس تنگی نفس کنید طبیعی است زیرا که جنین بزرگ تر می شود، فضای بیشتری از شکمتان را اشغال می کند و به سایر اندام های بدنتان فشرده وارد میکنند. بنابراین ریه هایتان فضای کافی ندارند تا به طور کامل باز شوند و بتوانید عمیق نفس بکشید. و احساس کنید به سختی نفس می کشید اما نگران نباشید وجود پروژسترون بالا به شما این کمک می کند تا نفس عمیق بکشید و اکسیژن بیشتری به بدنتان وارد کنید. و همچنین از آنجایی که حجم خونتان در دوران بارداری زیاد می شود، با نفس کشیدن و انجام دادن عمل دم و بازدم، اکسیژن بیشتری به جلو و عقب و درون جفت می رود.



### فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و پنجم بارداری

وقت گذاشتن برای همسر: این هفته را با همسران برای ارتباط جسمی و روحی با یکدیگر وقت بگذارید، آنچه را در یکدیگر دوست دارید و آنچه شما را به هم بیشتر نزدیک می کند انجام دهید.

ورزش کردن: اگر همچنان به ورزش کردن ادامه می دهید بسیار خوب است، اما هر وقت احساس کردید که خیلی خسته شده‌اید از ورزش کردن دست بکشید. همچنین به غیر از خستگی اگر احساس درد، کوفتگی بدن، سرگیجه یا غش کردید، یا زمانی که نفس کم آوردید بلافاصله ورزش را متوقف کنید. در هنگام ورزش برای مدت طولانی به پشت دراز نکشید و از انجام حرکات‌های ورزشی که ممکن است تعادل شما را به هم بزند اجتناب کنید. قبل و بعد و در حین ورزش مقادیر زیادی آب بنوشید، حتما قبل از ورزش گرم کردن و بعد از آن خنک کردن را فراموش نکنید.

غربالگری: در کنار انجام آزمایش غربالگری گلوکز، که در هفته‌های بیست و چهارم تا بیست و هشتم، بارداری تجویز می شود. ممکن است به‌طور هم‌زمان برای شما آزمایش کم‌خونی هم تجویز شود. درست

است که حجم خون شما در طول حاملگی به شدت افزایش می‌یابد اما این امکان وجود دارد که تعداد گلبول‌های قرمز خون شما به اندازه کافی افزایش نیافته باشد. که این عارضه را «کم‌خونی فیزیولوژیک» می‌نامند که در سه ماهه دوم و سوم حاملگی معمولاً رخ می‌دهد. که اگر آزمایش خون شما در هفته ۲۵ بارداری نشان دهنده کم‌خونی واقعی باشد شما باید از آهن و مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

اسم کودک: اگر تا به امروز درباره اسم نوزاد خود تصمیم نگرفته اید کمی عجله کنید. انتخاب یک نام مناسب وظیفه‌ای بسیار مهم است. و از آنجایی که کودکان قادر هست بشنود او را با اسم خود صدا بزنید. برای این کار می‌توانید به تاریخچه فامیل خود یا جاهایی که برایتان جالب هستند یا شخصیت‌های محبوب ادبی و داستانی‌تان و یا شخصیت‌های فیلم‌های موردعلاقه‌تان فکر کنید. حتی شما می‌توانید از کتاب‌هایی که اسامی کودکان در آنها جمع‌آوری شده است استفاده کنید.



رژیم غذایی مناسب برای هفته ۲۵ بارداری

در این هفته حتما شلغم را در برنامه غذایی خود بگنجانید. بهتر است بدانید که شلغم غنی راز ویتامین A,B,C و حاوی فسفر، کلسیم، پتاسیم، ید و گوگرد است. شلغم به تقویت نور چشم کمک می کند و به دلیل داشتن ویتامین A شب کوری را درمان می کند و به دلیل داشتن گوگرد و ویتامین A از پیدایش سنگ در ادرار جلوگیری و سنگ ها را خرد می کند. شلغم فشارخون را پایین می آورد و همچنین در تقویت تخمدان ها و تحریکات جنسی تاثیر بسیاری دارد.

جالب است بدانید که خوردن شربت شلغم در زمان بارداری باعث رشد کودک، دندان درآوردن آسان، محکم شدن استخوان کودک، زود به راه افتادن، زود حرف زدن و مقاومت در برابر بیماری ها می شود.

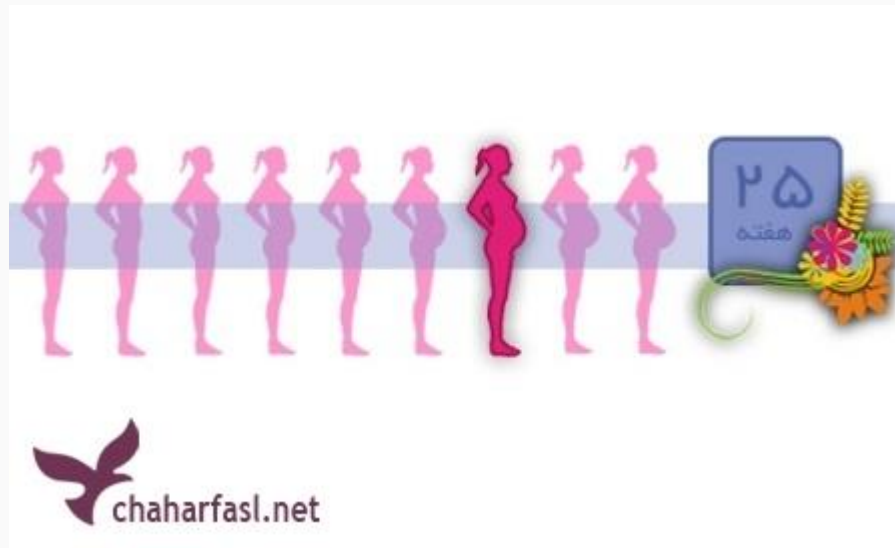
### بایدها و نبایدهای هفته ۲۵ بارداری

#### چه کارهایی خانم باردار باید در هفته بیست و پنجم بارداری انجام دهد؟

اگر پزشک شما در هفته ۲۵ حاملگی به شما بگوید که ورزش کردن را قطع کنید باید به خاطر سلامت خود و کودک خود این پیشنهاد را جدی بگیرید. زیرا پزشکان معمولاً با توجه به شرایط و فواید و مضرات ورزش در این باره تصمیم می گیرند. البته خانم هایی که مشکل چندانی ندارند می توانند همچنان ورزش کنند زیرا فواید آن بیشتر از خطرات احتمالی آن است.

ماساژ در بارداری یکی از موثرترین ولذت بخش ترین کارهایی است که می توانید در این دوران انجام دهید. از آنجایی که ماهیچه های شما تحت فشار و کار زیاد قرار دارند، و معمولاً منقبض و سفت می شوند شما با ماساژ دادن بهترین کار را برای شل کردن آنها انجام داده اید. در مراکز ماساژ تخت هایی

مخصوص ماساژ خانم‌های باردار در نظر گرفته شده‌اند که دارای صفحات تو رفته هستند تا خانم‌ها بتوانند روی شکم بخوابند به طوری که احساس بهتری داشته باشند و درد کم‌تری را هنگام ماساژ احساس کنند.



### چه کارهایی نباید در هفته ۲۵ بارداری انجام داد؟

همانطور که در آینه میبینید شکم شما تقریباً اندازه یک توپ بسکتبال بزرگ شده است، بنابراین دیگر خوابیدن روی شکم اصلاً مناسب و راحت نیست.

البته خوابیدن طولانی مدت بر روی پشت نیز می‌تواند باعث ایجاد احساس تهوع شود. به این دلیل است که رحم روی رگ بزرگی به نام سیاهرگ فشار می‌آورد. بنابراین بهتر کار این است که به پهلوها و ترجیحاً پهلو چپ دراز بکشید زیرا رگ‌های اصلی شما در سمت راست شما قرار دارد و خوابیدن بر پهلو چپ به خون این اجازه را می‌دهد آزادانه درون رگ‌ها بچرخند.

### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و پنجم بارداری

-روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "واقعہ" را قرائت کنید و شب‌ها در یک نماز سوره "التین" بخوانید و بعد از هر نماز دست بر تربت کشیده و بر شکم خود بمالید.

-از آنجایی که ماه ششم، ماه عضلات است در این ماه برای نیرومند شدن جنین فرصت مناسبی است. همچنین ابرو ها در این ماه رشد می کنند. بنابراین توصیه شده است که به مدت ۴۰ روز ناشتا، هرروز ۲۱ عدد مویز را با بیست و یک بسم الله نوش جان کنید.

## هفته بیست و ششم بارداری

جنین در هفته بیست و شش چه تغییراتی میکند؟

**سن جنین** : جنین شما در این هفته بیست و چهار هفته سن دارد.

**قد و وزن** : وزن جنین در این هفته از ۹۰۰ گرم کمی کمتر است و طول بدن او از نوک سر تا نوک پا حدود ۳۵,۵ سانتی متر است. او تقریباً در این هفته به اندازه یک بادمجان است.

**گوش** : عصب‌های گوش، در این هفته در حال تکمیل شدن هستند بنابراین صداها را بهتر میشنود، و پاسخ می‌دهد. در هفته بیست و ششم گوش‌های جنین رشد بیشتری پیدا می‌کنند و گردن او حالت خاصی به خود می‌گیرد.



**ریه ها :** ریه‌های او در حال رشد کردن هستند و جنین شما با نفس‌های کوچکش مقادیر کمی از مایع آمنیوتیک را تنفس می‌کند. این تمرین برای هنگام تولد زمانی که می‌خواهد برای اولین بار نفس بکشد مفید است.

**جنسیت مذکر :** اگر جنین شما پسر باشد، بیضه‌های او در حال حرکت به سمت کیسه بیضه هستند که در چند روز آینده، به جایی که نهایتاً می‌خواهند می‌رسند.



**خانم باردار در هفته بیست و شش چه تغییراتی می‌کند؟**

**فشار خون :** در این هفته، ممکن است فشارخون شما که از هفته بیست و دوم تا بیست و چهارم پایین آمده بود، به مقدار طبیعی خود نزدیک شود و افزایش یابد.

**پره‌اکلامپسی یا مسمومیت بارداری:** این عارضه در سه‌ماهه آخر بارداری در ۳ تا ۷ درصد خانم‌های باردار اتفاق می‌افتد. از آنجایی که این عارضه همراه با عوارض خطرناکی هست بنابراین شناخت نشانه‌های آن و تشخیص به موقع این بیماری می‌تواند به سلامت شما و جنین کمک کند، از جمله این عوارض عبارت‌اند از: ورم ناگهانی دست‌ها و صورت، افزایش وزن بیش از انتظار، تاری دید، مشاهده لکه‌ها یا نقاط نورانی در مقابل چشم، سردردهای ناگهانی شدید که با استراحت برطرف نمی‌شود و احساس درد در ناحیه بالای شکم.

البته پزشک شما با کنترل فشارخون و آزمایش میزان پروتئین ادرار، شما را از نظر ابتلا به این عارضه موردبررسی لازم قرار می‌دهد؛ بااین‌حال در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

**کمر درد:** در هفته ۲۶ و ۲۷ بارداری به بعد به دلیل تغییر هورمون‌ها ممکن است کمردرد مختصری داشته باشید، این هورمون‌ها باعث می‌شود که مفاصل‌ها و رباط‌های شما را سست کنند، همچنین تغییر مرکز ثقل بدن شما نیز در این مشکل نیز تاثیر گذار است. برای کم شدن این درد از راه رفتن، ایستادن یا نشستن به مدت طولانی، و همچنین خم شدن یا چیزی را بلند کردن، فشار زیادی به کمر و پشت وارد کردن خودداری کنید. همچنین در صورت داشتن درد یک دوش آب گرم یا کمپرس سرد نیز می‌تواند درد را کم کند. همچنین ماساژ؛ در صورتی که فرد ماساژ دهنده صلاحیت و تبحر در این زمینه داشته باشد، این هم می‌تواند یک گزینه مناسب باشد. برای کم شدن کمردرد نیز در هنگام خواب از یک بالش بین پاهای خود استفاده کنید، تا از شکم و پشت شما محافظت کند. و فشار به کمرتان نیاید.

در صورتی داشتن احساس درد شدید یا بی حسیدر هر یک از اعضای بدن خود سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

**انقباضات براکستون** : این انقباضات، معمولاً مانند گلوله‌های آتشی هستند که در شکم می‌پیچند. البته این انقباضات ملایم که به صورت فشرده و سفت شدن رحم احساس می‌شوند به معنای انقباضات زایمان نیستند بلکه بدن را برای زایمان آماده می‌کنند. و به صورت نامنظم هستند و ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه طول می‌کشند. ممکن است شما اصلاً این انقباضات را تجربه نکنید و یا در طول روز چند بار به سراغتان بیاید. این انقباضات معمولاً بعد از ورزش کردن و داشتن روابط جنسی بیشتر اتفاق می‌افتد. و هرچه قدر سن بارداری شما بالا رود این انقباضات شدیدتر می‌شود و دفعات بیشتری اتفاق می‌افتد.



فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و ششم بارداری

شاید بعدها فرصت صحبت کردن با همسران درباره بعضی مسائل خاص از جمله زمان ختنه کودکان، گرفتن جشن ها و انجام مراسم مذهبی و.... را نداشته باشید. پس در این هفته بنشینید و با همسران صحبت کنید و از نظرات یکدیگر باخبر شوید.

### رژیم غذایی مناسب برای هفته ۲۶ بارداری

چربی های خوب را در برنامه غذایی خود بگنجانید و چربی های بد را تا آنجا که می توانید حذف کنید. چربی های بد و یا چربی های نیمه اشباع، شامل کلسترول، چربی های اشباع و چربی های هیدروژنه هستند و در مواد غذایی مثل گوشت چرب، پوست مرغ، کره، زرده تخم مرغ و لبنیات پرچرب وجود دارد.

چربی های خوب و یا چربی های غیراشباع هستند و در سبزیجات، آجیل و خشکبار، روغن زیتون و سایر گیاهان یافت می شوند. و دارای ویتامین های A ، K و E و D هستند. و اضافه کردن این چربی ها در برنامه غذایی این هفته انرژی لازم برای بدنتان را تامین می کند

بنابراین شما می توانید با انتخاب مواد لبنی بدون چربی، گوشت بی چربی، ماهی و مرغ و محدود کردن مصرف تخم مرغ به یک عدد در روز و خودداری از مصرف کره، چربی بد را در بدنتان کاهش دهید.



## بایدها و نبایدهای هفته ۲۶ بارداری

### خانم باردار چه کارهایی باید در هفته بیست و شش بارداری انجام دهد؟

در طول روز آب کافی بنوشید این امر در دوران بارداری بیش از هر زمان دیگری دارای اهمیت است. نوشیدن آب کافی مانع از ایجاد یبوست، سردرد و سرگیجه می شود.

در روز هشت لیوان آب بنوشید. اگر ورزش می کنید یا در آب و هوای گرم قرار دارید یا سنگین نفس می کشید، آب بیشتری بنوشید. همچنین اگر آب کافی بنوشید وقتی برای زایمان می روید آرامش بیشتری خواهید داشت همیشه این نکته را به یاد داشته باشید که جنین شما برای بدنش و زنده ماندن در کیسه نیاز به آب دارد. برای اینکه متوجه شوید آب کافی می نوشید یا نه به رنگ ادرار خود نگاه کنید اگر آب کافی بنوشید رنگ ادرارتان روشن خواهد شد و گرنه در بیست و شش هفتگی بارداری رنگ ادرار شما زرد پررنگ خواهد بود.



چه کارهایی خانم باردار نباید در هفته ۲۶ بارداری انجام دهد؟

اگر دچار واریس شده‌اید، از ایستادن روی پاها و راه رفتن برای مدت طولانی خودداری کنید، همچنین از پوشیدن سینه بند و دامن‌های تنگ و جوراب شلواری پلاستیکی تنگ که باعث فشار زیاد می شوند خودداری کنید. در هنگام استراحت هم، روی تخت یا زمین دراز کشیده و یک یا دو ساعت زیر پای خود را به وسیله بالش بالا نگه دارید.



## توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و ششم بارداری

-بعد از صبحانه انجیر و زیتون میل کنید.

-سعی کنید در روز یا شب مقداری مغز استخوان بخورید و از خوردن دنبه پرهیز کنید.

-روزانه ۱۴۰ صلوات بفرستید از ماه چهارم به بعد قبل از هر نزدیکی درحالی که هر دو رو به قبله هستید آیه‌الکرسی بخوانید.

-اگر دوست دارید فرزندان چشمانی زیبا و پر فروغ داشته باشد، رازیانه و بادیان را فراموش نکنید.

## هفته بیست و هفتم بارداری

جنین در هفته بیست و هفتم چه تغییراتی میکند؟

**سن جنین** : جنین در این هفته بیست و پنج هفته سن دارد.

**قد و وزن** : وزن جنین در این هفته به حدود ۹۰۰ گرم است و طول بدن او نیز ۳۶,۵ سانتی متر است.

جنین در این هفته، همه رحم را پر می کند. و به اندازه یک کدوی کوچک است.



**چشم** : او در این هفته می تواند چشمان خود را باز و بسته کند و در زمان های مشخصی بخوابد و بیدار شود.

**ریه** : از آنجایی که ریه‌های او هنوز کاملاً رشد نکرده است، در صورتی که زایمان زودرس رخ دهد و جنین در هفته ۲۷ به‌طور اتفاقی نارس به دنیا بیاید، او قادر خواهد بود با کمک دستگاه ریه تنفس را انجام دهد.

**حرکات** : به حرکات‌های ریتمیک و منظم کودک خود از این به بعد بیشتر دقت کنید که آن‌ها نشانه سکسکه‌های او هستند که از این به بعد ممکن است به‌طور معمول اتفاق بیافتند. هر بار سکسکه کودک معمولاً تنها چند ثانیه طول می‌کشد بنابراین او را اذیت نخواهد کرد، پس از حس این حرکات لذت ببرید!

**مغز** : با بزرگ شدن جنین بافت مغز او بیشتر رشد می‌کند و اکنون مغز کودک شما بسیار فعال است. او در این هفته می‌تواند انگشت‌هایش را نیز بمکد.

**قلب** : در این دوران پزشک به صدای قلب جنین گوش می‌دهد و ممکن است از طریق گوشی و یا از روی سونوگرافی دستگاه داپلر ( دستگاهی که صدای قلب جنین را بلند و تقویت می‌کند ) متوجه آریتمی، که یک بی‌نظمی در ضربان قلب است بشود. این بی‌نظمی به این صورت است که انگار قلب برای لحظه‌ای ضربان ندارد. جای هیچ نگرانی نیست، معمولاً جنین بی‌نظمی ضربان قلب را قبل از زایمان پشت سر می‌گذارد و هنگام تولد قلب سالمی خواهد داشت.



### خانم های باردار در هفته بیست و هفتم چه تغییراتی می کند؟

**گرفتگی عضلات:** ممکن است در این هفته علاوه بر احساس درد در پشت و کمر، بعضی اوقات دچار گرفتگی عضلات پا نیز بشوید. از آنجایی که پاهای شما وزن بیشتری را تحمل می کنند و رحم شما کم کم نیاز به جریان خون بیشتری دارد. با بزرگ شدن رحم فشار بیشتری بر رگ هایی که خون را از اندام های تحتانی شما به سمت قلب می برند و همچنین بر عصبی که از بالاتنه به سمت پاهای شما می رود وارد شود. متأسفانه هر چه سن بارداری شما بیشتر بشود، این گرفتگی های عضلانی شدیدتر و بیشتر خواهند شد. در بیشتر مواقع گرفتگی عضلات معمولاً در شب اتفاق می افتد، اما ممکن است در طول روز هم رخ بدهد.

**تمرین ورزشی برای بهبودی گرفتگی عضلات پا:**

در اینجا تمرینی به شما آموزش می دهیم تا از درد گرفتگی پا رهایی یابید، برای این کار پاهای خود را دراز کنید و انگشت‌های پاهای خود را مستقیم به سمت جلو بکشید، و بعد انگشتان را به سمت عقب بکشید. با انجام دادن این کار باعث می شوید که ماهیچه ساق پا کشیده شود و ممکن است به شما در رفع این مشکل کمک کند. علاوه بر این شما می توانید با چند دقیقه پیاده‌روی کردن و یا ماساژ دادن ماهیچه ساق پا برای بهتر شدن این وضعیت کمک کنید.



### فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و هفتم بارداری

در این روز ها که فرصت بیشتری دارید فریزر خود را پر کنید. و همچنین غذاهای نیمه آماده و یا آماده فریز کنید در هفته‌های اول بعد از تولد نوزادتان شما و همسرتان هر روز (مخصوصا دو ماه اول) به قدری

خسته خواهید بود که حوصله و وقت غذا پختن نخواهید داشت. و این غذا های فیریز شده به کمک شما می آیند و شما می توانید آن را به سرعت گرم کرده و مصرف کنید.

اگر الان هم توانایی آشپزی کردن ندارید و آشپزی نمی کنید. می توانید لیست آشپزخانه هایی را که غذا را با سرویس تا درب منزل شما می آورند و تحویل می دهند، جمع آوری کنید. مطمئنا بعدها این لست به درد شما خواهد خورد.

### رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار در هفته بیست و هفتم بارداری

**مغز ها :** در برنامه غذایی خود انواع مغزها مثل پسته، گردو، بادام و فندق را به عنوان میان وعده بگنجانید. این مغزها، منابع خوبی از پروتئین و آهن هستند و بهتر آن است که ۲۴ ساعت، بعد از خارج شدن از پوست چوبی آن مصرف شوند تا خواص غذایی آنها کم نشود.

**پروتئین حیوانی :** حداقل یک سوم پروتئین مصرفی روزانه باید از منابع پروتئین حیوانی تامین شود، بعلاوه در دوران بارداری بهتر است بخش عمده پروتئین رژیم غذایی از منابع پروتئین دریایی مثل میگو و ماهی و ... تامین شود. برای این که خواص غذایی این پروتئین ها کاهش نیابد می توانید ماهی و میگو را آب پز یا بخارپز کنید.



## بایدها و نبایدهای هفته بیست و هفتم بارداری

### چه کارهایی خانم باردار باید در هفته بیست و هفت بارداری انجام دهد؟

تا شش ماه اول بارداری سینه های خانم باردار شروع به بزرگ شدن میکنند، حتما باید شما سینه بندهای خود را عوض کنید و سینه بندهای مناسب و بزرگ تری را بگیرید. سینه بند هایی بگیرید که سینه ها را به طرف بالا و داخل نگه دارد. و اگر می خواهید سینه هایتان خوش فرم بماند حتما اگر قبلا هم این کار را نمی کردید سینه بند ببندید. بعد از شش ماه دیگر سایز سینه های شما تغییر نمی کند و لازم نیست سینه بند خود را عوض کنید همچنین از به کار بردن سینه بندهایی که سینه ها را صاف و پهن نگه می دارند جدا خودداری کنید.

ممکن است از هفته بیست و هفتم حاملگی یعنی ماه چهارم به بعد، ترشح غلیظ و سفیدرنگی به نام "کلوستروم" از نوک سینه ها شما خارج شود که خشک شدن آن باعث تحریک پوست اطراف می شود. برای جلوگیری از آن به کمک یک گاز تمیز مانند گاز استریل و یا پنبه می توانید نوک سینه خود را با آب ولرم تمیز کنید.

## چه کارهایی خانم های باردار نباید در هفته ۲۷ حاملگی انجام دهند؟

از خوردن چربی های هیدروژنه، که حاوی اسیدهای چرب یا نیمه اشباع هستند و بیش تر از چربی های اشباع یا کلسترول به قلبتان آسیب وارد می کنند. خودداری کنید.

این چربی ها معمولا در کیک ها، بیسکویت ها، غذاهای سرخ کردنی و مرغ های سوخاری وجود دارند. اگر در برچسب ماده غذایی نشان نمی دهد که دارای چند گرم چربی هیدروژنه است می توانید به دنبال عباراتی مانند "حاوی روغن گیاهی هیدروژنه" یا "روغن شیرینی پزی گیاهی" باشید چون این عبارات نشان دهنده روغن هیدروژنه هستند.



توصیه های معنوی مخصوص هفته بیست و هفتم بارداری

-کندر برای رفع سستی اعضای بدن مفید است و جویدن آن باعث تقویت حافظه کودک شما می‌شود.  
پیامبر فرموده‌اند: "به زن باردار خود کندر بخورانید زیرا جنین وقتی در شکم مادر خود به وسیله کندر تغذیه می‌شود، قلبش محکم و عقلش زیاد می‌شود و اگر جنین پسر باشد، شجاع خواهد شد."

-هرروز یک عدد انار را پس از خواندن سوره "فتح" ناشتا بخورید.

-قرائت چند آیه از قرآن مجید را فراموش نکنید.

## هفته بیست و هشتم بارداری

جنین در هفته بیست و هشتم چه تغییراتی می کند؟

**سن جنین** : جنین شما در این هفته بیست و شش هفته سن دارد.

**قد و وزن** : وزن جنین در هفته ۲۸ بارداری ۹۱۰ گرم است و طول او ۳۷,۶ سانتی متر است. یعنی به اندازه یک کاهو پیچ است.

**چشم ها** : جنین در این هفته می تواند چشمان خود را باز کند. او در این هفته دارای مژه است و هنگامی که نور شدید و ممتدی از بیرون رحم بتابد سر خود را برمی گرداند.



**چربی** : پوست او دیگر زیاد چروکیده نیست زیرا لایه های چربی بدن جنین در هفته ۲۸ بارداری در حال شکل گیری هستند و کم کم برای زندگی در خارج از رحم در حال آماده شدن است.

**دست و پا:** جنین در این ماه دست‌ها را روی سینه می‌گذارد و زانوها را روی شکم خود خم می‌کند.



**خانم‌های باردار در هفته ۲۸ چه تغییراتی می‌کنند؟**

**افزایش وزن:** از هفته ۲۸ بارداری سه‌ماهه سوم حاملگی آغاز می‌شود و تا هفته چهارم ادامه می‌یابد. و شما در این سه ماه بیشتر استراحت می‌کنید. اگر وضعیت عادی داشته باشید در این سه‌ماهه آخر حدود ۵ کیلوگرم وزن اضافه خواهید کرد.

**مور مور پاها در شب:** خارش و سوزش در قسمت پایینی پاها و میل شدید به تکان دادن آن‌ها که به آن «سندرم پاهای ناآرام» (یا RLS) گفته می‌شود. هرچند بروز این مشکل در خانم‌های باردار بسیار شایع است، اما هیچ‌کس علت بروز آن را نمی‌داند. این مشکل باعث می‌شود که در حالت استراحت احساس آرامش نکنید. از نوشیدن کافئین، چای یا قهوه خودداری کنید. زیرا باعث تشدید این مشکل

می شود؛ و می توانید هنگامی که احساس مور مور کردید ماهیچه های ساق پای خود را ماساژ دهید. برخی مطالعه ها حاکی از آن است که مصرف مکمل های غذایی حاوی آهن در بهبود این عارضه کمک شایانی می کند.

**سوء هاضمه:** معمولا مشکل سوء هاضمه در سه ماهه سوم بارداری حادث می شود. در بعضی از خانم ها دیده شده که از ابتدای بارداری ترش می کنند اما بعضی دیگر در سه ماهه سوم دچار آن می شوند و عده ای هم خوش شانس بوده اصلا با آن مواجه نمی شوند.



برای کاهش ترش کردن و سوزش سر دل چه کنیم؟

-از پوشیدن لباس های تنگ خصوصا در ناحیه شکم خودداری کنید.

-بالش خود را ۱۵ سانتی متر بالا ببرید و تا یک الی دو ساعت بعد از غذا خم نشوید و دراز نکشید.

-غذایتان را کامل بجوید و آرام و آهسته میل کنید حتمی توانید بعد از غذا آدامس بجوید.

-از مصرف مواد غذایی سرخ شده و پر ادویه و نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید.

-تحمل سوهاضمه در سه‌ماهه سوم ممکن است خواب شما را بهم بریزد، بنابراین می‌توانید برای

بهتر شدن وضعیتتان با تجویز پزشک دارو استفاده کنید. مصرف دارو برای این مسئله در دوران

بارداری منعی ندارد اما برخی از آن‌ها را بدون نسخه پزشک نمی‌توانید تهیه کنید.

### فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و هشتم بارداری

**مراجعه به پزشک :** از این هفته به بعد شما هر دو هفته یک‌بار باید به پزشک خود مراجعه کنید. البته

از هفته سی و ششم این معاینات به‌صورت هفتگی خواهند بود.

**کلاس‌های زایمان :** اگر تاکنون در کلاس‌های مخصوص زایمان شرکت نکرده‌اید به شما پیشنهاد می

کنیم برای آمادگی برای زایمان برخی تمرینات تنفسی و آرامش بخش را در خانه انجام دهید. زیرا در

غیر این صورت ممکن است در زایمان به شما سخت بگذرد.

**تزریق ایمونوگلوبولین RH:** اگر در آزمایش خون سه‌ماهه اول شما نشان داده باشد که RH خون

شما منفی است به شما ایمونوگلوبولین RH تزریق خواهد شد این کار برای این است که از تولید پادتن

هایی که ممکن است به خون نوزاد شما حمله کنند جلوگیری شود. اگر RH خون همسر شما هم

منفی باشد احتیاجی به تزریق ایمونوگلوبولین نیست. همچنین اگر RH خون کودک شما مثبت باشد

بعد از زایمان یک‌بار دیگر به شما ایمونوگلوبولین تزریق خواهد شد.

**انتخاب دکتر برای کودک:** از آنجایی که اولین معاینه کودک اندکی بعد از زایمان است بنابراین شما می توانید از همین حالا برای انتخاب دکتر کودک خود اقدام کنید و برای این کار می توانید از فامیل، دوستان، همکاران، همسایه ها یا حتی پزشک خود کمک بگیرید. این نکته را فراموش نکنید که پزشک منتخب شما بیمه شما را قبول می کند، و می تواند در ساعت هایی که با برنامه روزانه شما هماهنگ است کودکتان را معاینه کند و محل مطب او نیز به شما نزدیک باشد.

البته معمولاً بیمارستانی که آنجا زایمان می کنید پزشک متخصص اطفالی دارد که اولین معاینه نوزاد را انجام می دهد، اما شاید اینطور بهتر باشد شما از قبل پزشکی را برای معاینات آینده کودکتان در نظر گرفته باشید که هم شناختی از طریق نزدیکان به او دارید و برایتان قابل اطمینان است و هم دسترسی به وی آسان باشد. و از اول کودکتان پیش آن دکتر پرونده داشته باشد.



رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته ۲۸ بارداری

**اضافه کردن ماست :** ماست را به برنامه غذایی خود اضافه کنید. از آنجایی که ماست تقریباً غذای کاملی در دوران بارداری است و غنی از کلسیم، پروتئین، چربی کم و مغذی است. همچنین بعضی از ماست‌ها دارای باکتری‌های زنده و فعال مفیدی هستند که در هضم غذا، جذب مواد مغذی، تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر سیستم گوارش تاثیر زیادی دارند. شما می‌توانید ماست را به‌صورت ساده بخورید یا اگر مایلید می‌توانید آن را با خیار بدون پوست، شوید تازه و پودر سیر و نعنا خشک شده مخلوط و مصرف کنید. همچنین می‌توانید یک فنجان ماست را با یک قاشق سس مکزیکی مخلوط کنید و در کنار کاهو و سالاد خیار گوجه استفاده کنید.

**حذف کربوهیدرات مضر :** غذاهایی که حاوی کربوهیدرات مفید هستند مانند: سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات و ماکارونی می‌باشند و غذاهای که کربوهیدرات مضر دارند، شامل کیک یا نان سفید، نوشابه و.... همه غذاهای پر کربوهیدرات خاصیت غذایی ندارند و بدون مواد مغذی هستند و چیزی جز کالری ندارد.

از رژیم غذایی که شما را به خوردن گوشت زیادی تشویق می‌کند دوری کنید زیرا برای سلامت شما و جنینتان مضر هستند.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و هشتم بارداری

-در دوران بارداری سعی کنید همیشه با وضو باشید.

-بعد از هر نماز و شب‌ها قبل از خواب تسبیحات حضرت زهرا را بخوانید.

-توصیه شده است ۴۰ بار دعای توسل نیز خوانده شود.

-خوردن کاسنی بسیار توصیه شده است که سبب افزایش دارایی و تولد فرزند پسر خواهد شد.

حضرت محمد(ص) کاسنی را سید سبزی‌ها نامیده‌اند و از حضرت علی(ع) و امام باقر(ع) نقل شده که

آن را میوه بهشتی نامیده‌اند

## هفته بیست و نهم بارداری

جنین در هفته ۲۹ بارداری چه تغییراتی می کند؟

سن جنین : جنین شما در این هفته ۲۷ هفته سن دارد.

قد و وزن : وزن جنین در این هفته حدود ۱۱۰۰ گرم و اندازه او کمی بیشتر از ۳۸ سانتی متر است. او در این هفته به اندازه یک نارگیل است.

ماهیه‌ها : ماهیه‌ها او در حال رشد کردن و بزرگ شدن هستند.



ریه : ریه او به رشد خود ادامه می دهد.

سر : در این هفته سر او هماهنگ با مغز او که در حال ساختن میلیاردها سلول عصبی است بزرگ تر می شود.

استخوان: اسکلت بدن جنین در این هفته، در حال محکم شدن است بنابراین شما باید کلسیم بیشتری مصرف کنید زیرا بدن او هرروز حدود به ۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارد.

شاید در یکی از جلسات معاینه پزشکتان به شما بگویند که جنین شما در وضعیت بریج قرار دارد. بریج به این معناست که جنین کاملاً صاف نشسته است و پاهایش را در قسمت تحتانی رحم جمع کرده است و در عوض سر به جای آنکه به طور طبیعی رو به پایین باشد، رو به بالاست.

اجازه ندهید که این موضوع باعث ناراحتی شما شود. خیلی از جنین‌ها تا قبل از زمان زایمان و هفته سی و ششم در شکم می‌چرخند و رو به بالا پشتک و وارو می‌زنند.

اگر در حال حاضر جنین در وضعیت بریج قرار دارد شما می‌توانید این وضعیت را در شکم خود احساس کنید، البته این وضعیت با سونوگرافی بهتر مشخص می‌شود. اگر جنین در وضعیت بریج قرار دارد، بهترین کار این است که منتظر باشید و ببینید که آیا جنین به موقع می‌چرخد یا نه.

اگر جنین تا قبل از هفته سی و هفتم نچرخید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

شما به ورزش‌ها و ماساژهای خاصی احتیاج دارید تا جنین را جابه‌جا کند و چرخانده شود. زیرا در وضعیت بریج احتمال آسیب به جنینتان بیشتر است، خصوصاً اگر زایمان زودرس داشته باشید.



### خانم های باردار در هفته ۲۹ چه تغییراتی می کنند؟

**شل شدن عضلات:** در این هفته ممکن است باز درگیر بعضی مشکلاتی که اوایل بارداری داشتید، مثل سوزش معده و یبوست بشوید. ایم مشکلات به دلیل ترشح هورمون پروژسترون در دوران حاملگی هستند که عضلات بدن شما را از جمله معده و روده شل و آزاد می کند. شل شدن عضلات همراه با جای تنگ معده شما ممکن است سرعت هضم غذا را کاهش دهد، مخصوصا اگر وعده غذایی شما سنگین باشد شما در معده و روده احساس گاز یا نفخ می کنید.

**بواسیر:** رگ های خونی متورم در ناحیه مقعدی عارضه ای است که ناشی از رشد رحم و همچنین یبوست باشد و به آن بواسیر می گویند. که در دوران حاملگی بسیار شایع است و معمولا پس از زایمان معمولا از بین می رود.

## برای رفع مشکل بواسیر چه کنیم؟

-معمولا این مشکل همراه با خارش یا درد میباشد، برای بهبود این وضعیت شما می‌توانید در یک لگن یا وان کوچک آب گرم و یا از کیسه آب گرم یا کمپرس سرد در محل عارضه استفاده کنید.

-برای تشدید نشدن مشکل از نشستن یا ایستادن برای مدت زمان طولانی خودداری کنید.

-پرهیز از مصرف هرگونه مواد دارویی خودسرانه و بدون تجویز پزشک.

-در صورت خونریزی از مقعد سریع به پزشک مراجعه کنید.

-همچنین از غذاهای فیبردار استفاده کنید و مقادیر زیاد آب بنوشید و یک تمرین ورزشی منظم داشته باشید، تا دچار یبوست نشوید.

**افت فشار خون خوابیده** : این حالت ناشی از کاهش فشارخون است و تعداد کمی از خانم‌ها دچارش می‌شوند، زمانی رخ میدهند که خانم‌های باردار به پشت دراز می‌کشند و ضربان قلب و فشارخون آن‌ها تغییر می‌کند حتی ممکن است دچار سرگیجه شوند اما با تغییر وضعیت سرگیجه آن‌ها از بین می‌رود. در مواردی ممکن است زمانی که سریع تغییر وضعیت می‌دهید دچار سرگیجه شوید. برای اینکه این اتفاق برای شما نیافتد به آرامی تغییر وضعیت دهید.



## فعالیت‌های خانم باردار در هفته بیست و نهم بارداری

### خرید کردن:

از آنجایی که هفته‌های اول بعد از زایمان خرید کردن برای شما مشکل می‌باشد. وسایلی که بعد از زایمان به شدت به آن‌ها نیاز خواهید داشت، را از همین حالا تهیه کنید. از جمله می‌توان به این موارد

اشاره کرد:

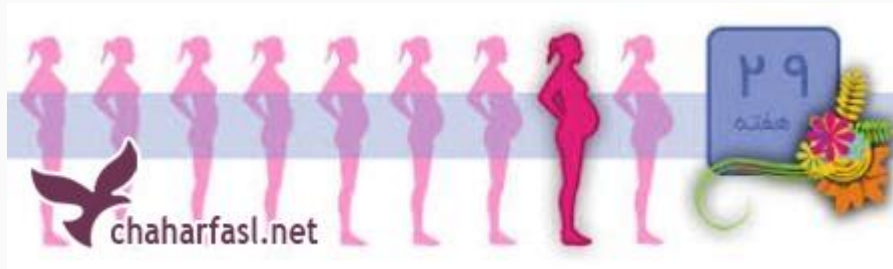
- پوشک بچه، یک نوزاد به‌طور متوسط در طول روز به ۱۲ پوشک نیاز دارد.

- لوازم بهداشتی بچه که شامل: ناخن‌گیر بچه، تب سنج، سرنگ حبابی و یک پستانک.

- شوینده‌های مخصوص لباس کودکان

-نوار بهداشتی سایز بزرگ برای خودتان، زیرا شما تا چند هفته پس از تولد خونریزی دارید.

**حرکات جنین:** در این هفته شما دیگر میتوانید به خوبی حرکات جنین را حس کنید. شما از این به بعد باید حواستان به حرکات کوچولوی داخل شکمتان بیشتر باشد و اگر احساس کردید که فعالیت جنین کم شده است، یک شکلات خیلی شیرین بخورید و دراز بکشید اگر تغییری نکرد سریع به پزشک مراجعه کنید.



### رژیم غذایی مناسب برای هفته ۲۹ بارداری

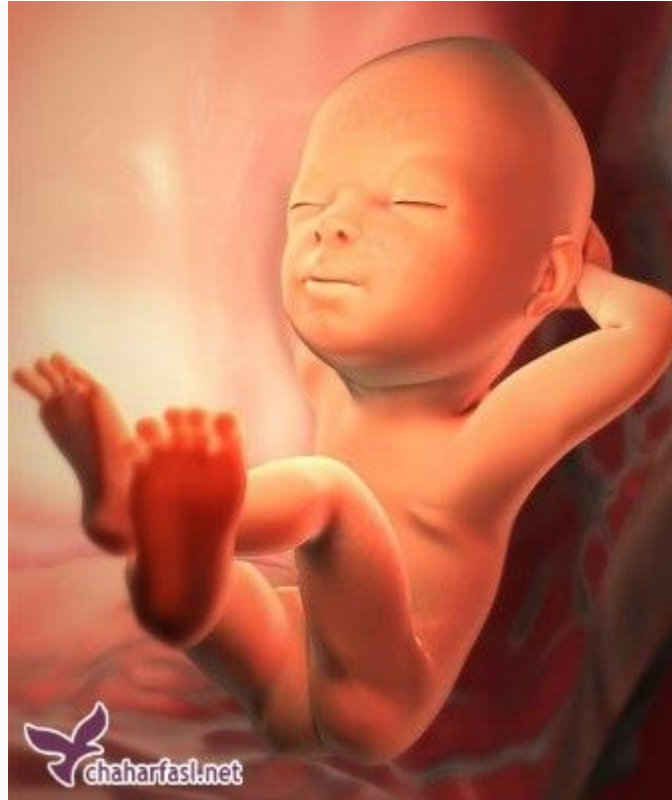
**کلسیم:** ممکن است در شب دچار انقباض ناگهانی عضلات پا بشوید، این مشکل می تواند از نشانه های کمبود کلسیم باشد. همچنین کاهش کلسیم بدن می تواند موجب به هم خوردن سیستم انعقاد طبیعی خون و خونریزی زیاد به علت زخم یا ضربه شود.

**ویتامین D:** شما ممکن است شیر و لبنیات به اندازه کافی مصرف کنید ولی نمی توان مطمئن بود که کلسیم کافی به بدن رسیده است زیرا ویتامین D باعث جذب کلسیم می شود بنابراین باید ویتامین D کافی نیز در بدن وجود داشته باشد. با قرار گرفتن روزانه ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید می توانید ویتامین D مورد نیاز بدنتان را جذب کنید.

**ویتامین ها :** همچنین به دلیل سرعت بالای رشد جنین نیازهای غذایی او در این سه ماهه به حداکثر مقدار خود می‌رسند. بنابراین برای اینکه نیازهای غذایی خود و جنین را به‌خوبی تامین کنید، به مقادیر زیادی پروتئین، ویتامین C ، اسیدفولیک، آهن و نیز نیاز دارید

**پرهیز از غذاهای سرخ کردنی :** در این دوران سرخ کردن غذاها پرهیزید و تا آنجا که می‌توانید آن‌ها را بخارپز کرده و یا روی آتش کبابی کنید. زیرا سرخ کردن باعث از بین بردن مواد غذایی مفید میشود و همچنین میزان چربی خون را نیز بالا می‌برد.

**شیرین کننده ها و طعم دهنده های مصنوعی :** در بسیاری از قنادی‌ها و برای درست کردن شیرینی از شیرین کننده‌های مصنوعی مثل ساخارین استفاده قرار می‌کنند، این شیرین کننده ها عوارض زیادی دارند و مصرف آن‌ها در دوران بارداری ممکن است به سرطان نوزاد در آینده منجر شود. همچنین افزودنی‌های غیرمجاز مثل بعضی مواد رنگی یا طعم‌دهنده‌های مصنوعی دارای عوارض بوده و برای جنین مضر است. بنابراین تا آنجا که امکان دارد از این مواد مصنوعی استفاده نکنید.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته بیست و نهم بارداری

-از ماه هفتم بعد از نماز صبح سوره "انعام" را تا ۴۰ روز بر بادام بخوانید و آن را بخورید.

-خواندن اذان و اقامه و نماز شب توصیه می شود.

-این هفته در ماه هفتم یعنی ماه اعصاب است زیرا در این ماه مراکز عصبی مختلفی رشد می کنند و

اتصال‌های عصبی پیچیده‌تری به وجود می آیند.

-خوردن انار در روز های جمعه قبل از صبحانه را فراموش نکنید و نقل است که هر کسی یک عدد انار

بخورد دل او را نورانی کند و وسوسه‌های شیطان را تا ۴۰ روز دور می کند.



## هفته سی ام بارداری

جنین در هفته سی ام چه تغییراتی می کند؟

**سن جنین** : در این هفته جنین بیست و هشت هفته سن دارد.

**قد و وزن** : قد او در این هفته کمی بیشتر از ۳۹,۳ سانتی متر شده و وزن جنین در هفته ۳۰ بارداری حدود ۱۳۵۰ گرم شده است. او به اندازه یک کدو سبز بزرگ شده است.



**حجم مایع آمنیوتیک** : مایع آمنیوتیک که اطراف جنین را پوشانده، حدود ۷۰۰ گرم است اما از این هفته به بعد، کودک شما رشد می کند و حجم بیشتری از رحم را به خود اختصاص خواهد داد و در نتیجه حجم مایع آمنیوتیک به مرور کم خواهد شد.

**چشم:** میزان دقت بینایی جنین در این هفته تنها یک از بیست است، یعنی فقط اشیائی را تشخیص می‌دهد که تنها چند سانتی‌متر با او فاصله داشته باشند. این میزان در برابر بیست از بیست است. او در این هفته میتواند چشمان خود را باز و بسته کند، و همچنین تفاوت بین تاریکی و روشنایی را متوجه می‌شود و حتی می‌تواند حرکت یک منبع نور را به سمت عقب و جلو دنبال کند. اما او در بیشتر طول روز چشمانش را بسته نگه می‌دارد. و زمانی که چشمانش را باز می‌کند می‌تواند به تغییرات نور واکنش نشان دهد.

**حرکات:** جنین در این ماه می‌تواند هماهنگی بیشتری در حرکات داشته باشد و تنوع حرکات جنین زیاد شده و به‌خوبی می‌تواند خود را حرکت دهد.

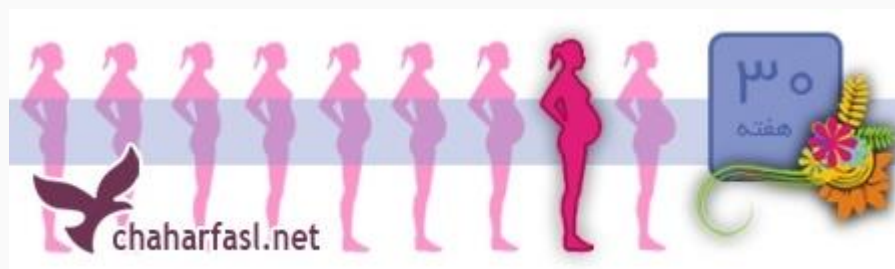


تغییرات خانم‌های باردار در هفته سی‌ام بارداری

**خستگی:** این روزها با مشکلاتی از جمله بی خوابی در حال دست و پنجه نرم کردن هستید بنابراین ممکن است این روزها کمی خسته باشید.

**راه رفتن:** در این روزها هم سنگین تر شده‌اید و هم به خاطر تغییر هورمونی تعادل خوبی ندارید و مفاصل شما سست و شل شده‌اند. بنابراین نتوانید درست راه بروید یا اشیاء را درست حمل کنید. این حالت هم در هفته سی‌ام بارداری کاملاً قابل درک است. و شاید حتی کفش هایتان هم به پایتان کوچک شده باشند

**تغییرات سریع خلق و خوی:** ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی حالت‌هایی که ماه‌های اول داشتید دوباره درگیرشان شوید. گاهی اوقات ممکن است شما نگران ظاهر کودک خود شوید و یا اینکه به این موضوع فکر کنید که می‌توانید والدین خوبی برای او باشید. ده درصد از خانم‌های باردار افسردگی را از افسردگی خفیف تا متوسط در دوران بارداری تجربه می‌کنند. بنابراین این را بدانید که این نگرانی‌ها طبیعی هستند. و اگر نمی‌توانید بر این استرس و نگرانی غلبه کنید و بیش‌از حد مضطرب و زودرنج شده‌اید، حتماً با یکی از نزدیکان و یا با پزشک یا مامای خود در این باره صحبت کنید.



**فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی‌ام بارداری**

**وسایل کودک خود را بچنید:** شما می توانید برای شروع تخت گهواره دستی و کالسکه دستی او را آماده کنید، البته که سرهم کردن قسمت‌های مختلف آن‌ها کار شما نیست.

وسایلی از قبیل تاب نوزاد، صندلی غذا یا نی نی لای لای، آویز بالای تخت کودک، اسباب بازی و.....را می توانید بچنید. همچنین اگر به دلیل بیماری یا شرایط خاصی نباید به کودک شیردهید، اکنون می توانید سرویس شیردهی نوزاد از جمله: شیردوش، شیشه شیر و پستانک‌ها را استریل و ضدعفونی کنید.

### **رژیم غذایی مناسب برای خانم‌های باردار در هفته سی ام بارداری**

**سیب زمینی:** سیب زمینی خواص بسیار زیادی دارد شما برای تغذیه در این هفته به خواص سیب زمینی احتیاج دارید، بهترین نوع خوردن سیب زمینی به صورت آب پز یا تنوری است. و همچنین اگر می توانید سیب زمینی را با چوست طبخ کنید زیرا خواص غذایی آن بیشتر حفظ می شود. دتا آنجا که می توانید از مصرف آن به صورت سرخ کرده پرهیز کنید.

**سس خانگی:** شما می توانید از آب لیمو، آب نارنج، آب غوره کم نمک و روغن زیتون یا همراه مقداری ماست یک سس خانگی درست کنید و به جای سس مایونز از آن به عنوان سس سالاد استفاده کنید.

**کشک:** از آنجایی که کشک منابع غنی پروتئین، کلسیم، فسفر و آهن می باشد البته فراموش نکنید که حتما از کشک پاستوریزه استفاده کنید و می توانید آن را به تنهایی یا مخلوط با انواع غذاها از جمله کشک بادمجان، آش و... استفاده کنید. و قبل از استفاده آن را ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید.

**بیش از حد غذا نخورید:** جالب است بدانید که گرسنگی تنها یکی از دلایل غذا خوردن است. دلایل عصبی و عاطفی هم ممکن است باعث شود چندین بار غذا بخورید. از آنجایی که تنش های روحی در این روزها مخصوصا سه ماه آخر بارداری بیشتر است این استرس و نگرانی باعث شود زیاد غذا بخورید وزن شما بالا می رود و دوباره از اینکه وزنتان بالا رفته استرس بگیرید و دوباره غذا می خورید و این چرخه ادامه پیدا می کند.

برای رفع این مشکل و رهایی از این چرخه هر چیزی را که می خورید بنویسید. و دلیل آنکه مایل بودید غذا بخورید را هم بنویسید. در آخر هفته سراغ دفتر بروید و ببینید که چه چیز هایی باعث شده که زیاد بخورید. مثلا اگر به این نتیجه رسیدید که تنهایی باعث زیاد خوردنتان می شود کارهایی را به جای خوردن انجام دهید تا سرگرم شوید و متوجه تنهایتان نشوید.



**چه کارهایی خانم باردار باید در هفته سی ام بارداری انجام دهد؟**

**درست خوابیدن:** برای درست خوابیدن می توانید، به پهلو دراز بکشید، پاهایتان را خم کنید و بالش را بین آنها قرار دهید و بالش دیگری را زیر شکمتان بگذارید. تا فشار بر کمرتان کمتر شود و کمر درد

نگیرید. بهترین زمان استراحت در روز ۲۰ دقیقه بعد نهار است. اگر فرصت آن را ندارید می توانید هر ساعت ۵ دقیقه استراحت کنید و پاهایتان را بالا بیاورید.

### چه موقع کیسه آب پاره شده است و در این زمان چه کنیم؟

در داخل کیسه آب مایع محافظت کننده برای جنین وجود دارد و قسمتی از جفت است. و مانند جفت ربطی به مادر و جنین ندارد و پس از زایمان بیرون انداخته می شود. اما امکان پاره شدن خودبه خود کیسه آب و زایمان در هفته ۳۰ بارداری و قبل از زمان زایمان وجود دارد. ممکن است در هنگام پاره شدن کیسه آب مایع به صورت قطره قطره یا با حجم زیاد و به صورت ناگهانی خارج شود. اگر ترشحاتی داشتید و مشکوک شدید به پارگی کیسه آب سریع به پزشک مراجعه کنید. با توجه به سن حاملگی اگر این اتفاق برایتان بیفتد، بعد از مراجعه به بیمارستان شما را بستری می کنند و با تزریق سرم های مخصوص کمک می کنند تا نوزاد را تا حد امکان به صورت طبیعی به دنیا بیاورند.



توصیه‌های مذهبی مخصوص هفته سی‌ام بارداری

-روزهای دوشنبه سوره "النحل" را بخوانید.

-روزهای پنج‌شنبه و جمعه سوره "یس" و "ملک" را بخوانید.

-در ماه‌های هفتم، هشتم و نهم سوره "نور" را قرائت کنید.

-روزانه ۱۴۰ صلوات بفرستید.

-با خوردن پرتقال که غنی از کلسیم است باعث می‌شود که نوزاد شما کمی کوچک‌تر شود و زایمان طبیعی برای شما راحت بشود.

## هفته سی و یکم بارداری

جنین در هفته سی و یکم چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن جنین** : قد جنین در این هفته به حدود ۴۰ سانتی متر رسیده است. وزن جنین در هفته ۳۱ بارداری کمی بیشتر از ۱۳۶۰ گرم است و به زودی شاهد یک افزایش وزن ناگهانی در کودکتان خواهید بود. او در این هفته به اندازه آناناس است.

**سر** : جنین در این هفته می تواند سر خود را از یک طرف به طرف دیگر بچرخاند.



**چربی** : یک لایه چربی هم در زیرپوست او در حال تشکیل شدن هستند و او برای زندگی در خارج رحم در حال آماده شدن است، در نتیجه بازوها، سر و بدن او در حال بزرگ تر شدن هستند.

تغییرات خانم باردار در هفته سی و یکم

**ترشح شیر** : تجربه جدیدی که دی این هفته دارید، ترشح آغوز یا پیش شیر، از سینه هایتان است. البته بعضی از خانم‌های باردار در این روزها چنین تجربه‌ای دارند و بعضی دیگر این ترشح را تا به دنیا آمدن کودک خود کسب نخواهند کرد. هر زمان که اتفاق بیافتد طبیعی است و نشانه آن است که بدن شما کارش را به درستی انجام می‌دهد. اما اگر میزان این ترشحات زیاد است می‌توانید از یک پد سینه استفاده کنید تا لباس هایتان کثیف نشوند.

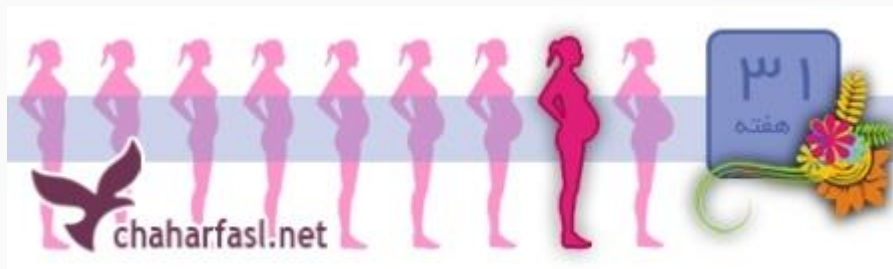


**انقباض ماهیچه‌های رحم** : بعضی خانم‌های باردار در نیمه دوم حاملگی و ماه‌های آخر بارداری خود انقباضاتی را تجربه می‌کنند این انقباضات که بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه طول می‌کشند و نامنظم و بی‌قاعده هستند و همچنین دردناک نیستند، این انقباضات ناگهانی انقباض براکستون-هیکس نامیده می‌شوند، چند هفته به زایمان، ممکن است این انقباضات بیشتر بروز کنند و شاید کمی دردناک

شوند. به این انقباض‌ها معمولا "درد زایمان کاذب" می‌گویند، زیرا در برخی موارد تشخیص درد زایمان اصلی از این انقباضات ناگهانی بسیار سخت می‌باشد.

پس اگر این انقباضات به‌طور مرتب باشند و حتی اگر درد ندارند ممکن است نشانه‌ای از زایمان زودرس باشند. و اگر قبل از هفته سی و هفتم کودک شما متولد شود نارس است. بنابراین اگر تغییر یا افزایش ترشحات واژن شما آبکی، لزج، صورتی یا خونی مشاهده کردید و درد در ناحیه شکم، گرفتگی عضلانی مشابه با دوران قاعدگی، بیشتر از ۴ بار انقباض عضلانی در ساعت، افزایش فشار در ناحیه لگن یا کمردرد داشتید سریع به پزشک مراجعه کنید.

**تغییرات آلت تناسلی:** در این هفته ممکن است تغییراتی در آلت تناسلی خود مشاهده کنید مثلا ممکن است، آلت تناسلی شما بزرگ‌تر از قبل بارداری‌تان به نظر می‌رسد. نگران نباشید این مسئله کاملا طبیعی است و به خاطر افزایش هورمون‌ها و جریان خون می‌باشد که باعث برجسته شدن رگ‌ها و تیره‌تر شدن رنگ لبه‌های اندام تناسلی و متورم شدن آن می‌شود. این تغییرات بعد از زایمان به حالت اولیه خود برمی‌گردند.



**فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی و یکم بارداری**

**ساک بیمارستان :** دیگر کم کم وقت آن است که ساک بیمارستان خود را آماده کنید برای این کار اول از همه از بیمارستان پرسید که چه لوازمی در اختیار شما قرار خواهند داد و چه چیزهایی را باید از داروخانه بیمارستان تهیه کنید.

وسایل پیشنهادی در ساک بیمارستان شما:

البته اکثر بیمارستان ها لباس و مسواک برای شما در ساک قرار میدهند به غیر از این دو تا شما میتوانید وسایل زیر را جمع آوری کنید:

-تعدادی بیسکویت و یا خرما برای اینکه انرژی خود را به دست آورید و آدامس یا شکلات نعنائی برای بوی بد دهانتان

-بالش، جوراب و دمپایی راحتیتان

-کتاب یا مجله، جوری باشند که شما را سرگرم کنند و این را بدانید که مجلات یا کتابهای سنگین و پرمحتوا شما را خسته می کنند و نمی توانید بر روی آنها تمرکز کنید

-سوتین شیردهی؛

-یک لباس برای نوزادتان زمانی که می خواهید او را به خانه ببرید؛

-یک دوربین عکس برداری یا فیلم برداری. حتما یادتان باشد که دوربین فیلم برداری و یا عکسبرداری شارژ باشد.

**ختنه کردن** : اگر نوزاد شما پسر است، بهتر است در مورد ختنه کردن یا نکردن او با همسرتان صحبت کنید، همچنین در مورد زمان و روش انجام ختنه، بهتر است کمی تحقیق کنید یا از یک متخصص اطفال بپرسید.



## رژیم غذایی

غلات ها: از آنجایی که غلات جوانه زده حاوی مواد معدنی و انواع ویتامین ها به خصوص ویتامین های گروه B می باشند که برای سلامت جسمی و روحی شما و نوزاد آینده تان مفید است شما می توانید از غلات جوانه زده گندم، عدس، جو و ... در تهیه انواع سالاد و سوپ استفاده کنید و یا آن ها را پودر کرده پودر آن را روی ماست، ماست و خیار و ... بریزید.

سبزی: سعی کنید همیشه همراه غذا سبزی فراوان و متنوع از جمله سبزی خوردن مصرف کنید.

سبوس: سبوس غلات نیز حاوی انواع ویتامین‌های گروه B و املاح می‌باشند. سعی کنید از نان‌های سبوس‌دار مثل سنگک جایگزین نان سفید کنید.

**باید ها و نبایدهای هفته سی و یک بارداری**



**در هفته سی و یک بارداری چه کارهایی باید انجام دهید؟**

اگر شما شاغل هستید و کار شما به گونه ای است که تمام‌روز پشت میز می‌نشینید، این نکته مهم را باید بدانید که با درست نشستن می‌توانید مانع از درد کمر و شانه‌ها بشوید. شما باید وقتی می‌نشینید، کمرتان را به‌صورت طبیعی صاف و کم قوس نگه‌دارید. سعی کنید از صندلی‌هایی استفاده کنید که قسمت پایین تنه شما را بپوشانید و اگر اینطور نیست از یک بالش کوچک یا حوله تاشده استفاده کنید. اگر زمانی که روی صندلی مینشینید کف پایتان به زمین نمی‌رسد، از یک زیر پایی که شیب آن به سمت پاشنه است استفاده کنید.

اگر کارتان با کامپیوتر است، فاصله شما تا کامپیوتر باید ۴۵ تا ۵۵ سانتی متر باشد و زاویه آرنجتان باید ۹۰ درجه و مچ‌هایتان کاملاً صاف روی صفحه باشد. اگر شکمتان مزاحمتان است و به میز می‌چسبد، صندلی‌تان را کمی پایین بیاورید، هر ۲۰ دقیقه یک‌بار از جای‌تان بلند شوید، کمی راه بروید و نرمش‌های کششی انجام دهید.

### سقط جفت چیست؟

جفت کمک می‌کند که اکسیژن و مواد غذایی موردنیاز به جنین برسد و رشد کند. محل قرار گیری جفت در بالای دیواره رحم است و تا هنگام زایمان از دیواره جدا نمی‌شود. در حالتی که جفت قبل از زایمان از دیواره رحم جدا شود، "سقط جفت" رخ می‌دهد که مادر و جنین را در موقعیت خطر قرار می‌گیرند. بنابراین زمانی که خونریزی، درد شدید شکم با کمردرد، حساسیت در رحم و انقباضات قوی در هر دقیقه داشتید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

از دلایل ای عارضه میتوان به مصرف کافئین، فشارخون بالا، تشنج حاملگی و التهاب شکمی و سابقه سقط جفت اشاره کرد.



**توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و یکم بارداری**

-در نمازهای یومیه سوره "قدر" و "اخلاص" را بخوانید.

-اگر فرزند خوش رو و خوش اخلاق می خواهید بعد از هر غذا خربزه بخورید. البته از خوردن خربزه بعد و قبل از آب خوردن پرهیز کنید.

-اگر جنین تکان خورد، دست را روی شکم بگذارید و صلوات و سوره "توحید" را بخوانید.

-از گناه دروغ و غیبت دوری کنید و نماز اول وقت بخوانید

-از امام صادق نقل شده است که خوردن کدو سبب افزایش حافظه مادر و کودک می گردد.

## هفته سی و دوم بارداری

جنین در هفته سی و دو بارداری چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** وزن جنین در این هفته حدود ۱۸۰۰ گرم و طول او هم حدود ۴۳,۲ سانتی متر است و بیشتر فضای رحم شما را گرفته است. او در این هفته به اندازه یک گرمک است.

**ناخن:** در این هفته ناخن های انگشتان دست و پاهای او رشد کرده اند.



**مو:** موی جنین دیگر در سر او کاملاً مشخص است، حتی بعضی از جنین ها در این مرحله موی واقعی هم درآورده اند درحالی که برخی دیگر تنها موهای نرمی شبیه به کرک هلو دارند. که این موها بعداً میریزند.

تغییرات خانم باردار در هفته سی و دوم

**حجم خون:** حجم خون شما حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از قبل از بارداریتان شده است. این افزایش برای آن است که نیازهای شما و کودکتان تامین شود. همچنین خونریزی هنگام زایمان را هم جبران خواهد کرد.



**وزن:** شما نیم کیلوگرم در هفته در حال افزایش است که نیمی از این افزایش وزن مربوط به جنین است.

سوزش معده و تنگی نفس: هر چه جنین بزرگ تر می شود رحم به دیافراگم نزدیک تر می شود و فشار وارد می کند این افزایش فشار بر روی شکم ممکن است شما را حتی بیشتر از قبل دچار سوزش معده و تنگی نفس بکند. برای رفع این مشکل غذای سه وعده ای خود را به تعداد دفعات بیشتری تقسیم کنید و هنگام خوابیدن پای خود را بالاتر از بدن قرار دهید.

**درد در بدن** : ماهیچه‌های شکمی شما در ۳۲ هفتگی بارداری کشیده‌تر شده، و هورمون‌ها باعث می‌شود رباط ماهیچه‌ها سست‌تر بشوند و حتی ممکن است رحم در حال رشد، بر تعدادی از عصب‌های شما نیز فشار وارد کند. همه این موارد سبب بروز کمردرد و یا احساس درد در کفل و یا کشاله ران می‌شوند. اما اگر در پاهای خود احساس کرختی (بی‌حسی) و یا خارش می‌کنید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



### فعالیت‌های هفته سی و دوم بارداری

اگر بعد از زایمان فردی از اقوام خود یا همسران می‌خواهد برای کمک به شما به خانه شما بیاید یک لیست از جای وسایل خانه برای او تهیه کنید تا در خانه شما به راحتی کار کند و همچنین تتمه خرید هایتان را انجام دهید مثلاً گوشت، سبزی، حبوبات، شوینده و تمام آن چیزهایی که لازم دارید از همین الان تهیه کنید و یخچال و کابینت‌های خود را نگاه کنید تا چیزی از قلم نیوفتد.

## رژیم غذایی

اگر تا الان اضافه وزن مطلوبی نداشته‌اید، می‌توانید از نان برنجی، ماکارونی، سیب‌زمینی، پروتئین‌ها و مواد قندی طبیعی مثل خرما و عسل و کشمش استفاده کنید.

همیشه از گروه نان و غلات، میوه و سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ و حبوبات به میزان کافی استفاده کنید تا مواد موردنیاز بدن شما و جنین در حال تکامل شما تامین شود.

و این نکته مهم را بدانید که کم کردن غذای روزانه ممکن است برای جنین مضر بوده و جلوی رشد جنین را بگیرد، بنابراین به هیچ عنوان غذای مصرفی خود را کم نکنید و اگر می‌خواهید زیاد چاق نشوید از غذاهای سرخ کرده و شیرینی جات پرهیز کنید و غذای سالم جایگزین کنید.



نگران نباشید

تحقیقات نشان می‌دهد مادران آرام که ترس کمتری از زایمان دارند، زایمان کوتاه‌تر و نوزادان سالم‌تری دارند.

آرامش مادران علاوه بر تاثیرات روانی، از نظر جسمی نیز موثر است. معمولاً خانم‌هایی که در حین زایمان دچار ترس می‌شوند، ممکن است با فشردن دندان‌ها، چنگ زدن به نرده‌های حفاظت تخت و یا خم کردن انگشتان نسبت به درد واکنش نشان دهند.

این واکنش‌ها از نظر جسمی به علت ترشح هورمون آدرنالین توسط بدن در شرایط ترس، مانع از تولد جنین می‌شود.

درواقع ترس شما از درد در حین وضع حمل می‌تواند بدن شما را از انجام کارهای لازمی که برای حرکت جنین به مجرای زایمان لازم است، بازدارد.

**باید ها و نباید های هفته ۳۲ بارداری**



چه کارهایی خانم باردار باید در مواجهه با مشکل بند ناف انجام دهد.

در اکثر موارد مشکلات بند ناف هیچ آسیبی یا مشکل جدی را برای جنین در بر ندارند. بنابراین زیاد نگران این مورد در بارداری خود نباشید زیرا این مشکل در تعداد خیلی کمی از خانم ها رخ می دهد. با همه احوال برای آنکه بتوانیم تشخیص دهیم که جنین داخل شکمتان دچار مشکلات بند ناف شده است یا نه، روی حرکات جنین تمرکز و دقت داشته باشید. اگر متوجه ای موضوع شدید که جنین در یک ساعت در روز حداقل ۸ تا ۱۰ حرکت ندارد، ساعت بعد، حتما تعداد حرکاتش را بشمارید زیرا این امکان وجود دارد که در ساعت قبل جنین شما خوابیده باشد و بنابراین هیچ حرکتی نداشته باشد.

اگر بعد تمرکز و دقت مجدد متوجه شدید که باز دوباره جنین شما حرکتی ندارد یا حرکاتش کم شده است حتماً با پزشک خود مشورت کنید. در صورت لزوم پزشک شما برای شما سونوگرافی تجویز خواهد کرد تا وضعیت دقیق جنین را ببیند.

### چه زمانی نباید به نوزاد شیر داد

شیر دادن شامل همه خانم‌ها نمی‌شود و در مواردی ممکن است خانم‌هایی به نوزادشان نتوانند شیر بدهند. در مواردی که مادر کمبود وزن دارد، و یا به مواد مخدر یا الکل اعتیاد دارد و یا از داروهای خاصی استفاده می‌کند از آنجایی که هر مواد غذایی که مادر مصرف می‌کند وارد شیرش شده و نوزاد از آن تغذیه می‌کند. در این موارد باید نوزاد با شیر خشک تغذیه شود.

به عنوان مثال داروهای ضد سرطان، فشارخون، یا برخی بیماری‌ها مثل ایدز یا عفونت پرولاکتین از شیر مادر وارد بدن نوزاد می‌شود.

همچنین اگر قبلاً عمل سینه یا توده داشته‌اید، به پزشک خود اطلاع دهید و در مورد شیردهی با پزشکتان مشورت کنید.



### توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و دوم بارداری

-هرروز بر یک عدد میوه "به" سوره یاسین بخوانید و آن را ناشتا بخورید. در مورد میوه به، پیامبر خدا فرموده‌اند: " به بخورید و آن را به هم هدیه بدهید زیرا به بینایی را جلا می‌بخشد و بذر دوستی و مدت را در دل‌ها می‌کارد و زنان باردارتان به بدهید زیرا خوردن به سبب می‌شود که فرزندان‌تان زیباروی شوند. همچنین در روایت دیگر آمده است " اخلاق فرزندان نیکو می‌گردد. و " امام صادق نیز فرموده‌اند: " به زن باردار به بدهید زیرا رنگ و بوی فرزند را زیبا می‌کند."

-خانم‌های باردار از ماه هفتم به بعد پنج سوره قرآن را که با تسبیح شروع می‌شود را تلاوت کنید. این سوره‌ها عبارت‌اند از: حدید، حشر، صف، جمعه و تغابن.

## هفته سی و سوم بارداری

جنین در هفته سی و سه چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** وزن جنین در این هفته کمی بیشتر از ۱۸۱۰ گرم و طول بدن او از نوک سر تا پاشنه پا حدود ۴۳,۷ سانتی متر می شود. جنین در هفته ۳۳ به اندازه یک ساقه کرفس است.

**پوست:** چروک های پوست او کمتر شده و در این هفته رنگ پوست او کمتر سرخ است.



**استخوان:** اکثر استخوان های جنین در هفته ۳۳ در حال سخت شدن هستند. به جز استخوان جمجمه او که هنوز نرم است و استخوان های جمجمه هنوز به طور کامل به یکدیگر نچسبیده اند. این امر برای این منظور است که به جنین کمک کند تا زمان زایمان راحت تر از مجرای زایمان عبور کند.

Week 33



### خانم های باردار در هفته سی و سه چه تغییراتی می کنند؟

**درد در ناحیه دست:** در این هفته از بارداری ممکن است، شما درد و یا حتی کمر خستگی در انگشت های دست، و یا مچ و دست های خود احساس کنید. این دردها به این دلیل است که، بافت های مچ دست شما مثل بقیه بافت های بدن تن ممکن است متورم شوند. این تورم باعث می شود که فشار در مجرای استخوانی که در مچ دست شما است، افزایش یابد. بنابراین عصب هایی که از مجرای استخوانی مچ دست عبور می کنند تحت فشار قرار بگیرند که این امر باعث بروز عوارضی مانند بی حسی، خارش، تیر کشیدن، احساس سوزش و یا درد مبهم در خانم باردار می شود.

برای بهتر شدن این وضعیت می توانید از مچ بند استفاده کنید یا در هنگام خوابیدن یک بالش زیر دست های خود قرار دهید که باعث شود دست های تن بالاتر از سطح بدن قرار بگیرند.

اگر مجبور هستید مدام در محل کار از دست‌های خود استفاده کنید، مثلاً اگر شما تایپیست هستید و یا در خط مونتاژ یک کارخانه کار می‌کنید، می‌توانید در هنگام استراحت دست‌های خود را در حالت کشیده قرار دهید.

**مشکلات خواب:** در این روزها اگر شب موقع خوابیدن دچار مشکلاتی می‌شوید می‌توانید یک بالش بین پاها و زیر پشت خود قرار دهید. اگر این کار به شما کمک نکرد، بالش‌های زیر سر خود را زیادتر کنید و اگر می‌توانید در حالت نیمه نشسته بخوابید و حتی اگر برایتان مقدور است در حالتی که کاملاً روی تخت نشسته و به بالش‌ها تکیه داده‌اید بخوابید.

اگر تکرر ادرار در شب باعث شده دفعات بیشتری به توالت بروید و این موضوع خواب شما را بهم ریخته است، سعی کنید مصرف مایعات خود را از عصر به بعد کمتر کنید.

**روابط جنسی:** از آنجایی که در اکثر خانم‌ها روابط جنسی در دوران حاملگی مشکلی ایجاد نمی‌کند مگر اینکه کیسه آب جنین پاره شود و یا اینکه زمان زایمان فرا برسد. با همه این احوال به شما توصیه می‌کنیم که در هفته‌های آخر بارداری آمیزش با استفاده از کاندوم باشد یا اصلاً آمیزشی صورت نگیرد.

**مدل شکم:** اگر چند خانم باردار را که با یکدیگر باردار شده‌اند و افزایش وزن یکسانی داشته‌اند با یکدیگر مقایسه کنید، حتماً شاهد تفاوت‌هایی در شکم آن‌ها خواهید بود. مثلاً شکم یکی بالا، یکی پایین و دیگری فقط از جلو بارداری‌اش مشخص است. درحالی‌که شکم یکی جوری بیرون زده که از

همه طرف بارداری اش مشخص است. و شکم دیگری کاملاً صاف است و اصلاً نشان نمی دهد که باردار است.

این همه تفاوت شکل بیرونی شکم در خانم های باردار به خاطر اندازه و وضعیت قرار گرفتن جنین، قد و ساختار بدن و ناحیه ای که افزایش وزن داشته اید، است.



### فعالیت های خانم باردار در هفته سی و سوم بارداری

**شستن وسایل و لباس های نوزادان قبل از استفاده :** درست است که همه این لباس ها نو می باشند ولی وسایل و لباس هایی که خریده اید و یا کسی برایتان هدیه آورده قرار است با پوست لطیف کودکان در تماس باشد بنابراین هرگونه ماده محرک که با پوست نوزاد شما در ارتباط است باید از بین برود. برای این کار می توانید از ملایم ترین شوینده ها مانند پودرهای صابون و شوینده های مخصوص کودکان، شوینده هایی که روی آن ها درج شده است، مخصوص پوست های حساس که غیر حساسیت زا هستند استفاده کنید.



### رژیم غذایی مناسب در هفته ۳۳ بارداری

**شیر:** در این هفته شیر را در برنامه غذایی هفته ۳۳ بارداری بگنجانید و شیر بیشتری بنوشید، نوشیدن مقدار کافی شیر میتواند، کلسیم موردنیاز برای شما و جنینتان را فراهم کند، اما اگر به دلایلی شیر کافی مصرف نمی کنید، می توانید از طریق دیگر کلسیم را برای بدنتان و نیاز روزانه دریافت کنید. کاکائوی داغ را به جای آب با شیر سرد شده بخورید.

**پنیرهای کم چرب:** پنیرهای کم چرب یا بدون چربی مصرف کنید میوانید آن ها را به سالادها یا سبزیجات پخته شده اضافه کنید. غذاهایی مصرف کنید که حاوی سویای غنی شده با کلسیم هستند مانند، شیر سویا و پنیر سویا.

**ماست:** می توانید برای تهیه سس روی سالاد و یا هر غذایی که دوست دارید از ماستهای بدون چربی به عنوان ماده اصلی استفاده کنید.

**شیر خشک** : اگر دوست دارید می توانید شیر خشک بدون چربی را به غذاهایتان اضافه کنید.

**سبزیجات** : از آنجایی که بعضی از انواع سبزیجات حاوی کلسیم هستند می توانید از سبزیجات مانند

کلم بروکلی، برگ خردل، کلم پیچ و

بامیه که سرشار از کلسیم هستند استفاده کنید.

در پایان سه ماهه سوم، مغز جنین سه تا چهار برابر اولین هفته سه ماهه سوم رشد کرده است.

**امگا ۳** : از آنجایی که برای رشد و عملکرد جهشی مغز جنین در این دوران نیاز به مواد غذایی مازاد

است. و یکی از مواد غذایی بسیار مهم برای تغذیه مغز اسید چرب امگا ۳ است که معمولا در ماهی

وجود دارد. امگا ۳ بسیار ماده حیاتی بوده و به رشد سلول های مغز و پوشش محافظ میلین که به تولید

مسیرهای ارتباطی مغز سرعت می بخشد، کمک می کند. مواردی که شامل امگا ۳ هستند شامل: ماهی،

روغن کانولا یا دانه های روغنی.

**پرهیز از مصرف ادویه** : در طول دوران بارداری و مخصوصا برای تغذیه این هفته از مصرف ادویه های

تند مثل خردل، دارچین و نعناع زیاد خودداری کنید. زیرا این ادویه ها سبب اگزما در نوزاد می شوند.



### خانم های باردار چه کارهایی نباید در هفته ۳۳ انجام دهد؟

-پرهیز از فعالیت هایی که باعث تشدید تنگی نفس می شوند. حتما بعد از ورزش کردن استراحت کنید.

-پرهیز از رفتن به محیط هایی که خیلی گرم است و جلوگیری از پوشیدن لباس های تنگ.

-در هنگام نشستن قوز نکنید، صاف بنشینید و همچنین هنگام راه رفتن، صاف راه بروید.

-برای جلوگیری از مشکلات تنفسی در خواب هنگام خواب با استفاده از بالش سر خود را کمی بالا بیاورید و به پهلو چپ استراحت کنید.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و سوم بارداری

از آنجایی که این ماه، ماه زیبایی است. زیرا اعضای اصلی جنین تکامل یافته و در این ماه جنین زیباتر می‌شود.

-روزهای شنبه بعد از نماز صبح سوره "قدر" را ده مرتبه بخوانید.

-روزهای یکشنبه هم بعد از نماز صبح دومرتبه سوره "التین" را بخوانید.

-از خوردن ماست شیرین و غسل در این دوران کوتاهی نکنید.

## هفته سی و چهارم بارداری

جنین در هفته سی و چهار بارداری چه تغییراتی می کند؟

**وزن و قد:** وزن جنین در این هفته به ۲۱۵۵ گرم رسیده است و طول بدن او هم حدود ۴۵,۵ سانتی متر شده است. جنین شما به اندازه یک کاهوی ایرانی است.

**سیستم عصبی:** سیستم عصبی مرکزی او در حال تکمیل شدن است.

**ریه:** اکنون ریه های او کاملاً رشد کرده اند.



**لایه های چربی:** لایه های چربی بدن جنین در حال تکمیل شدن هستند، که برای تنظیم دمای بدن او بعد از تولد مورد نیاز است. و همچنین به وجود آمدن چربی پوست جنین باعث می شود که چین و چروک ها از بین بروند و کرک های اولیه کم و بیش از بین بروند.

**حیات خارج از رحم** : تقریباً ۹۹٪ از نوزادانی که به این مرحله از رشد می‌رسند در خارج از رحم نیز میتوانند به حیات ادامه دهند، بنابراین زیاد نگران بروز زایمان در هفته ۳۴ بارداری نباشید، همچنین بسیاری از نوزادانی که به دنیا می‌آیند به عوارض درازمدت ناشی از زایمان زودرس مبتلا نخواهند شد.



### تغییرات خانم های باردار در هفته سی و چهار بارداری

**احساس خستگی** : احساس خستگی در این روزها و با بزرگ شدن جنین کاملاً قابل درک است. شما باید سعی کنید از فعالیت خود کم کرده و برای روز زایمان و بعد از آن انرژی ذخیره کنید. پس تا میتوانید استراحت کنید. اگر شرایط شما به گونه ای است که باید مدت زمان طولانی را روی پاهای خود بایستید حتماً از کمربند حاملگی استفاده کنید این کمربند باعث می شود که از شکم شما محافظت کرده و وزن شما را در بقیه بدن پخش کند.

**افت فشار خون** : اگر برای مدت طولانی نشسته یا خوابیده‌اید، به سرعت از جای خود بلند نشوید زیرا ممکن است در هنگام نشستن خون در پاهای شما جمع شده باشد که در نتیجه فشارخون شما افت

کند البته برای مدت کوتاه، که این امر باعث می شود در هنگام بلند شدن احساس سرگیجه داشته باشید.

**تاول و برآمدگی همراه با خارش:** البته این مورد در تعداد کمی از خانم ها مشاهده شده است که شامل برآمدگی ها یا تاول هایی است که بر روی شکم خود مشاهده کنند و همراه با احساس خارش می باشد. البته این تاول ها ممکن است تا کفل یا کشاله ران هم ادامه داشته باشد. این تاول ها معمولا بی خطر هستند و بثورات و کهیرهای خارش دار دوران بارداری نامیده می شود. اما در مورد آن حتما با پزشک خود مشورت کنید. و اگر در تمام بدن خود احساس خارش دارید حتی اگر این خارش شدید نیست حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

**ورم:** در اواخر دوران بارداری ورم به صورت طبیعی ایجاد می شود. اما اگر این ورم ها خیلی سریع و ناگهانی ایجاد شدند و یا همراه با سردرد و سرگیجه و دردشکمی بودند حتما به پزشک مراجعه کنید. برای کم کردن ورم طبیعی هنگام استراحت در حالت خوابیده به پهلوی چپ دراز بکشید. اگر پزشکتان اجازه می دهد ورزش کنید و در دوره های کوتاه مدت در طول روز پاها و بازوها را در سطحی بالاتر از قلب قرار دهید. همچنین روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید و زیاد نمک نخورید. از ایستادن و نشستن های به مدت طولانی خودداری کنید و همچنین کفش و جوراب های تنگ نپوشید و در هنگام خوابیدن دست هایتان را زیر بالش یا زیر سر نگذارید. و زیاد قند و چربی هم مصرف نکنید.

**مراقب حرکات کششی خود باشید:** از حرکات کششی و خم شدن های ناگهانی خودداری کنید و سعی کنید در هنگام تغییر وضعیت به آرامی و به صورت صحیح این کار را انجام دهید. همچنین در

هنگام بلند شدن از خواب با چرخش به سمت پهلو و فشار به روی دست‌ها جهت بلند شدن انجام دهید، با این کار کشش وارده به ناحیه پشت و عضلات شکم را کاهش می‌دهید.

از انجام ورزش‌های سنگین و ایستادن و راه رفتن‌های طولانی و پوشیدن کفش‌های نامناسب جدا خودداری کنید.

**تهوع و استفراغ** : ممکن است دوباره به تهوع و استفراغ صبحگاهی در سه‌ماهه پایانی بارداری دچار شوید این عارضه به خاطر فشاری است که رحم به معده می‌آورد یا در اثر کاهش انقباضات معمول شکمی رخ می‌دهد. می‌توانید برای کاهش آن از بیسکویت یا کاهش حجم وعده‌های غذایی استفاده کنید. البته در موارد نادری دلیل تهوع و استفراغ ناشی از مشکلات کبدی می‌باشند. بنابراین در صورتی که هیچ کاری به کاهش این عوارض کمک نکرد حتماً با پزشک خود تماس بگیرید و به او اطلاع دهید.



**فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی و چهارم بارداری**

**برنامه ریزی برای زمان زایمان** : از آنجایی که زایمان در هفته ۳۴ ممکن است رخ بدهد بنابراین از همین حالا برای آن برنامه ریزی کنید، شما به زودی زایمان را تجربه میکنید، حتی ممکن است مدت زمان بستری بودن شما در بیمارستان بیشتر از آن چیزی باشد که اکنون فکر می کنید. بنابراین کلید خانه خود را به یکی از بستگان یا دوستان نزدیک خود بدهید تا در زمانی که وسیله ای را از منزل نیاز داشتید و خودتان این توانایی را نداشتید که به خانه بیایید آن را برای شما بیاورند.

در مورد نگهداری از بقیه فرزندان و کارهای دیگر فرزندان از جمله بردن به مدرسه و یا مهد و.... در زمان زایمان و بستری بودن در بیمارستان، حتما با همسر خود مشورت کنید و در صورت لزوم این مسئولیت را به کسی بسپارید.

شخصی را مسئول آب دادن به گل و گیاهان در خانه تان بکنید

نام و شماره تماس افرادی که مسئولیتی برای آنها دارید را در کیف دستی خود قرار داده یا وارد گوشی تلفن همراه خود کنید تا بتوانید در هنگام نزدیک شدن زایمان به سرعت با آنها تماس بگیرید.



### رژیم غذایی مناسب خانم باردار در هفته سی و چهارم

جنین در این روزها در حال رشد سریع است.

**افزایش وعده های غذایی:** در این هفته باید ۵ تا ۶ وعده غذایی مقوی مصرف کنید و این کار مؤثرتر از ۲ یا ۳ وعده غذایی پرحجم در طول روز است. به این دلیل که غذاهای سنگین و پرحجم موجب ترش کردن و سوزش معده می شود.

**پروتئین ها و کربوهیدرات ها:** در این هفته استفاده از این گروه غذایی جایز می باشد که شامل مواد مغذی مانند: جوجه کباب، نان سبوس دار، دوغ، میوه، پنیر و بیسکوئیت، حبوبات به همراه شیر، انواع معجون های مغزدار و کشمش، یک لیوان شیر همراه با تکه هایی از انواع میوه ها، تکه های سیب آغشته به کره بادام زمینی یا لوبیا، برنج و مواد نشاسته ای؛ هستند.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و چهارم بارداری

-روزهای دوشنبه سوره "یس" خوانده شود.

-روزهای سه‌شنبه سوره "فرقان" قرائت شود

-روزهای چهارشنبه سوره "دھر" را تلاوت کنید.

-روزهای جمعه هم یک انار شیرین را ناشتا میل کنید.

یاد خدا را فراموش نکنید و در چهره افراد مومن و زیباروی نگاه کنید.

## هفته سی و پنجم بارداری

جنین در هفته سی و پنج بارداری چه تغییراتی می کند؟

**وزن و قد:** وزن جنین در این هفته بیشتر از ۲۲۵۰ گرم شده و قد او کمی بیشتر از ۴۵,۷ سانتی متر است.

**کلیه:** کلیه های جنین در این هفته کاملاً رشد کرده اند.

**کبد:** کبد او نیز قادر است مقداری از ضایعات بدن را فراوری و دفع کند.



**رشد فیزیکی:** رشد فیزیکی اعضای جنین تقریباً به پایان رسیده است و او در هفته آینده فقط وزن اضافه می کند.

**حیات جنین خارج از رحم:** از آنجایی که اعضای جنین کامل شده اند زندگی جنین در خارج از رحم در هفته ۳۵ آسیب جدی به او وارد نخواهد کرد.



### تغییرات خانم های باردار در هفته سی و پنج بارداری

**اندازه رحم:** تا این هفته اندازه رحم شما ۱۵ برابر بزرگتر از حالت عادی شده است. به گونه ای که بالای رحم شما تقریباً زیر دنده های سینه قرار گرفته است به طوری که این احساس را دارید که دیگر جایی برای رشد جنین وجود ندارد. بزرگ شدن رحم باعث شده جای بقیه اندام های داخلی تان تنگ شود به همین خاطر دچار تکرر ادرار و سوءهاضمه از جمله سوزش معده بشوید.

**حجم مایع آمنیوتیک:** در سونوگرافی متوجه خواهید شد که حجم مایع آمنیوتیک درون رحم شما خیلی کم شده و جای آن جنین حجم داخلی را پر کرده است.

**پوسیدگی دندان:** پوسیدگی دندان‌ها در این ماه شایع است، در نتیجه مراقبت و رعایت بهداشت دهان و دندان مخصوصا در این ماه ضروری است.

**زایمان زودرس:** در صورت مشاهده علائم زیر که ممکن است علائم زایمان زودرس در هفته ۳۵ باشند حتما به پزشک خود مراجعه کنید:

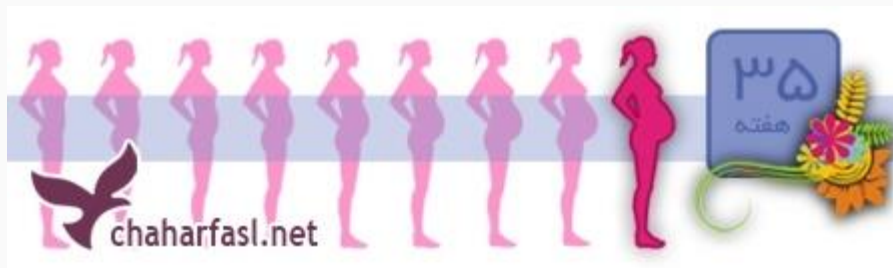
• خونریزی، لکه بینی و ترشحات واژینال حتی به میزان کم

• انقباضات رحمی به این صورت که در هر ساعت بیش از شش انقباض رخ دهد، سریع به پزشک مراجعه کنید اما در مواقعی که انقباضات دردناک بوده اما شدت کمتری داشت، با پزشک خود تماس بگیرید و اگر صلاح دید مراجعه کنید.

• سردرد شدید و دائم و یا تاری دید

• گرفتگی عضله به همراه قرمزی یا درد و همچنین همراه تب یا خونریزی باشد.

• استفراغ بیش از سه بار در روز و به گونه ای که قادر به خوردن و آشامیدن نبودید.



**فعالیت‌های هفته سی و پنجم بارداری**

**در اولین فرصت به آرایشگاه بروید**؛ باید کم کم برای زایمان آماده شوید و شاید دیگر فرصتی برای رفتن به آرایشگاه نداشته باشید و این موضوع ممکن است تا مدتی بعد از بدنیا آمدن نوزادتان طول بکشد، بنابراین از آرایشگر خود بخواهید که اصلاح صورت و ابرو برای شما انجام دهد و موهای شما را به یک شکل ساده و مرتب کوتاه کند به طوری که بعدا نیاز نباشد وقت زیادی برای نظافت و آراستن آنها صرف کنید.

اگر هم مایل به رنگ کردن موهایتان هستید، البته پیشنهاد ما این است که این کار را انجام ندهید درست است که عوارض آن از نظر علمی هنوز ثابت نشده ولی اثرات این رنگ کردن بی تاثیر نخواهد بود، اما اگر دوست دارید این کار را انجام دهید این نکته را فراموش نکنید که ممکن است تا مدتی نتوانید باز دوباره مجدداً موهای خود را رنگ کنید و موهای شما برای مدتی دو رنگ خواهد شد. و حتی ممکن است شما وقت کافی برای سشوار کشیدن و حالت دادن به موهایتان نداشته باشید. همچنین بهتر است موها را به صورتی کوتاه کنید که تا چند وقت دیگر نیازی به اصلاح مجدد نداشته باشد.

**مراجعه هفتگی به پزشک**؛ از این به بعد امکان دارد پزشک یا ماما از شما بخواهد که تا زمان زایمان هر هفته برای معاینه به او مراجعه کنید. همچنین امکان دارد از شما بخواهد که روی حرکات جنین داخل رحم دقت بیشتری داشته باشید.



### رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار در هفته سی و پنج بارداری

از آنجایی که تا این هفته بارداری شما ۱۳/۵ کیلوگرم اضافه وزن داشته‌اید، ۳/۵ کیلوگرم از آن چربی خواهد بود و آرزوی هر خانمی باشد که به وزن قبل بارداری خود برسد. و در طول بارداری مدام این سوال را از خود کرده است که آیا به وزن قبلی خود برگردم و چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم، البته کم کردن وزن در دوران شیردهی برای خانم های شیرده توصیه نمی‌شود زیرا مانع از تولید شیر در بدنتان خواهد شد و شیر شما کم می‌شود، بهتر است بدانید که خود شیردهی به کم کردن وزن شما کمک شایانی می‌کند به صورتی که اکثر خانم ها بیان می‌کنند که شیردهی و مراقبت از نوزادشان به آن‌ها کمک کرده تا بتوانند وزن خود را چندین کیلوگرم کاهش دهند.

البته تعداد کمی از مادران اظهار داشته اند که شیر دادن به نوزادشان حتی گرمی از وزن آنها کم نکرده است. بنابراین باید بدانید که کم کردن وزن و کاهش چربی ناشی از بارداری و رسیدن به اندام پیش از بارداری لازمه داشتن یک برنامه ورزشی مرتب و داشتن رژیم غذایی صحیح و مناسب برای بعد از زایمان است.

پ برنامه غذایی مناسب در این هفته که جنین به شدت در حال بزرگ شدن و رشد کردن است شامل، دریافت کافی کلسیم، پروتئین، آهن و فولیک اسید است و دریافت این مواد غذایی در این ماه نسبت به هر ماه دیگری ضروری تر است. بنابراین در صورت نیاز ممکن است پزشک برای شما مکمل تجویز کند.

**کلسیم** : بهتر است بدانید در سه ماهه سوم بارداری بیشترین نیاز به مصرف کلسیم وجود دارد .

**جلوگیری از یبوست** : برای جلوگیری از این عارضه انجام ورزش و فعالیت منظم و دریافت مقادیر کافی میوه‌جات، سبزیجات و منابع فیبر ضروری می باشد.



توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و پنجم بارداری

-روزهای پنج‌شنبه سوره "محمد" خوانده شود.

-روزهای جمعه سوره "الصفات" تلاوت کنید و بعد از هر نماز ۷۰ بار استغفار کنید.

-مراقب حالات روحی خود باشید، زیرا اکثر کودکان مبتلا به امراض روحی بیماری خود را از مادرشان به ارث می‌برند. بهتر است بدانید که تمام خصوصیات مادر در فرزند اثر خواهند گذاشت چه این خصوصیات خوب باشند، چه بد، بنابراین بهتر است بیشتر مراقب رفتار و گفتار خود باشید تا فرزندانی صالح و نیکو به دنیا بیاورید. در این خصوص از پیامبر اکرم نقل شده است که فرموده‌اند: "سعادت و شقاوت انسان در شکم مادر پایه‌ریزی می‌شود."

-مراقب باشید که اصرار بر انجام این مستحبات، و رعایت کردن تمام موارد و دعا‌های وارد شده یا عدم موفقیت یا فراموشی در انجام بعضی از آنها باعث نگرانی شما نشده و به روحیه شما لطمه وارد نکند و آرامش را از شما نگیرد. بنابراین همیشه با آرامش و نشاط این اعمال را فقط تا آنجایی که در توانتان است انجام دهید.

## هفته سی و ششم بارداری

### جنین در هفته سی و شش بارداری چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** وزن جنین در این هفته هر روز اضافه می شود، و این مقدار تقریباً روزی ۳۰ گرم است. وزن او حدود ۲۷۰۰ گرم است و قد او حدود ۴۸,۲ سانتی متر طول دارد.

**موهای کرکی و ورنیکس:** موهای کرک مانند او و همین طور ماده نسبتاً چربی که بدن او را پوشانده بود و از پوست او در برابر مایع آمنیوتیک محافظت می کرده نام ورنیکس در حال از بین رفتن هستند. و تمامی این مواد را جنین و همچنین دیگر ترشحاتی را به درون مایع آمنیوتیک می ریزند، و آنها را می بلعد و تا زمان تولد در شکم او باقی خواهند ماند. و مخلوط سیاه رنگ را که مکونیوم تشکیل میدهد، این ماده اولین مدفوع نوزاد بعد از تولد خواهد بود.

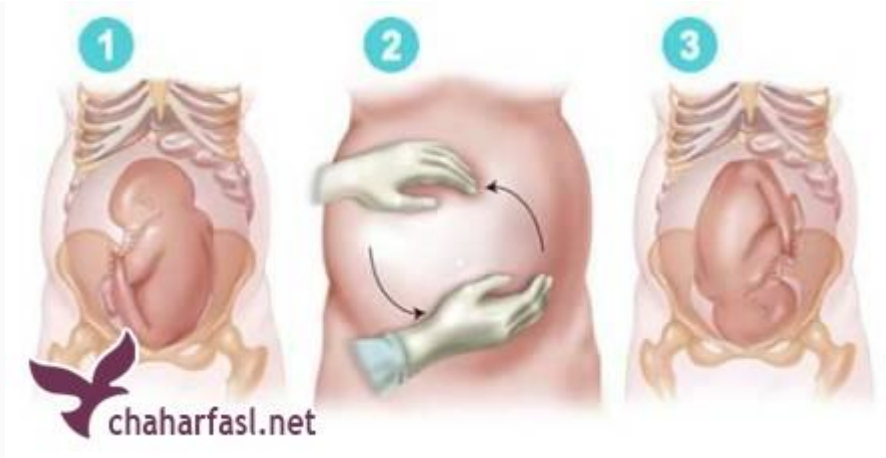


**نوزاد کامل:** در انتهای این هفته بارداری شما کامل می شود. و به نوزادی که در بین هفته‌های سی و هفتم و چهل و دوم به دنیا بیایند کامل می گویند، به نوزادانی که قبل از ۳۷ هفته به دنیا می آیند نارس و اگر بعد از ۴۲ هفته به دنیا بیایند دیررس گفته می شود.



**سر:** معمولاً در این هفته سر جنین رو به پایین قرار گرفته است تا برای یک زایمان راحت مناسب‌تر باشد. اگر وضعیت نوزاد شما به این شکل نباشد پزشک یا ماما از شما می خواهد برای تغییر وضعیت نوزاد از طریق برخی تمرینات ورزشی این کار را انجام دهید.

و در بعضی موارد پزشک با انجام حرکات آرام و نرم از روی شکم شما وضعیت قرار گرفتن کودک در رحم را تغییر می دهد و سر او را به طرف پایین بر می گرداند.



### خانم های باردار در هفته سی و ششم چه تغییراتی می کنند؟

**گرسنگی کمتر:** به خاطر اینکه نوزاد داخل شکم شما بزرگ شده است بنابراین جا برای فضای اندام های داخلی کم شده و شما کمتر از چند هفته پیش احساس گرسنگی می کنید. در این هفته حتما از غذاهای سبک تر در دفعات بیشتر استفاده کنید.

**رفع سوزش معده:** کودک برای به دنیا آمدن در حال آماده شدن است بنابراین با پایین تر رفتن کودک شما و نزدیک شدن او به لگن ممکن است سوزش معده از بین برود و تنگی نفس شما بهبود یابد.

**پایین رفتن نوزاد:** اگر این اولین بارداری شما است بنابراین احتمال پایین تر رفتن کودک و نزدیک شدن او به لگن قبل از موعد زایمان بیشتر است. باین حال در صورتی که این اتفاق بیفتد شما فشار بیشتری بر قسمت پایینی شکم خود احساس خواهید کرد که در نتیجه راه رفتن و پیاده روی برایتان سخت و آزاردهنده خواهد شد.

**انقباض عضلانی:** معمولا انقباض‌های عضلانی براکستون-هیکس در این دوران بیشتر اتفاق می‌افتد در صورت مشاهده انقباضات منظم و هر ۵ دقیقه یک بار سریع با پزشک خود تماس بگیرید. و در صورت لزوم مراجعه کنید.

**پاره شدن کیسه آب:** همچنین در صورت مشاهده ترشحاتی از جنس مایع آمنیوتیک از واژن که دلیل پاره شدن کیسه آب است سریع به پزشک مراجعه کنید.

**علائم زایمان:** در صورت مشاهده کاهش فعالیت کودک، خونریزی از واژن، تب، سردردهای شدید، سرگیجه، درد در ناحیه شکم، فشار به شکم و زیر دل به همراه انقباضات پراکنده ولی با شدت بیشتر از همیشه، درد‌های لگنی، تهوع به همراه درد و تب، تب و لرز، تعریق در دست‌ها، صورت و پاها، افزایش ناگهانی وزن، تنگی نفس شدید، خارش شدید، تکرر ادرار به همراه سوزش، تب، درد شکمی یا درد کمر و یا تغییر وضعیت بینایی سریع به پزشک خود اطلاع دهید. و یا در صورت لزوم مراجعه نمایید.

**ورم بارداری:** این ورم‌ها معمولا هفته ۳۴ یا ۳۵ شروع می‌شود و امری طبیعی است و حتی در خانم‌هایی که هیچ مشکل فیزیکی در طول بارداری نداشته‌اند نیز رخ می‌دهد. معمولا ورم در طول روز افزایش می‌یابد و در انتهای شب به اوج خود می‌رسد. برای کم کردن ورم در هنگام شب به گونه ای بنشینید که پاهای شما بالاتر از سطح قلبتان قرار بگیرد. و از پوشیدن لباس‌های چسبان و انداختن پاها روی هم در هنگام نشستن اجتناب کنید. اما اگر این ورم‌ها در حال افزایش بود به گونه ای که صورتتان را هم در برگرفت، حتما با پزشک خود تماس داشته باشید و به او اطلاع دهید زیرا چون معمولا تورم شدید، نشانه فشارخون بالا یا بروز بیماری تشنج بارداری می‌باشد.



### فعالیت‌های خانم باردار در هفته سی و ششم بارداری

یک لیست از نام افرادی که می خواهید تولد نوزادتان را به آنها اطلاع دهید، تهیه کنید. در این لیست نام آنها را به همراه شماره تماس یا آدرس ایمیل بنویسید و آن لیست را به یکی از دوستان نزدیک یا همسر بدهید. بدین ترتیب او از طریق این لیست می تواند این خبر را در همان لحظات اولیه تولد نوزادتان به افرادی که می خواهید بدهد. حتما تا الان ساک خود را آماده کرده اید، ساکتان را جلوی دست قرار دهید تا در صورت لزوم به راحتی به آن دسترسی داشته باشید.

حتی اگر بارداری شما بدون عوارض و مشکل جدی بوده است، باز هم سعی کنید در ماه آخر از پرواز با هواپیما خودداری کنید؛ زیرا در هنگام پرواز احتمال بروز درد زایمان برای شما بیشتر است. بهتر است بدانید اکثر خطوط هوایی به خانمهایی که کمتر از ۷ روز و حتی در مواردی کمتر از یک ماه، به پایان زایمانشان باقی مانده است اجازه مسافرت با هواپیما را نمی دهند.

## رژیم غذایی مناسب در هفته ۳۶ بارداری

**کاهش وزن** : به تغذیه صحیح و اصولی خود ادامه دهید و مراقب باشید تا با کاهش وزن روبرو نشوید زیرا کاهش وزن ناخواسته در این ماه شایع است.

**نوشیدن آب** : هر چقدر به پایان بارداری نزدیک تر می شوید، خستگی در چهره شما بیشتر نمایان می شود. بنابراین روزی ۸ لیوان آب بنوشید، تا احساس خستگی کمتری داشته باشید. البته باید سختی تکرر ادرار را به جان بخرید. همچنین. غذاهای شیرین باعث افزایش قند خون و انرژی کاذب در شما می شود اما این را بدانید که بعد از آن باعث تشدید احساس خستگی در شما خواهد شد.

**افزایش تعداد وعده های غذایی** : تعداد وعده های غذایی را زیاد کرده در عوض حجم آن را کم کنید و از وعده های سنگین غذایی پرهیز کنید.



## توصیه‌های معنوی مخصوص هفته سی و ششم بارداری

-خواندن دعا‌های مخصوص ایام هفته

-خواندن دعا‌های کامل و ندبه در شب و روز جمعه

-خواندن دعای توسل و فرج در ایام هفته.

امام صادق فرموده‌اند: "اگر زن باردار سیب بخورد فرزندش زیبا می‌شود و اگر کدو بخورد حافظه زن و

کودک زیاد می‌شود و خوردن رطب و خرما بدن کودک را قوی می‌سازد."

## هفته سی و هفتم بارداری

نوزاد در هفته سی و هفت بارداری چه تغییراتی می کند؟

**زندگی خارج از رحم:** کودک شما در این هفته کامل شده است و از این به بعد می تواند بدون هیچ مشکلی متولد شود و به زندگی در خارج از رحم ادامه دهد.

**قد و وزن:** وزن کودک شما کمی بیشتر از ۲۷۲۰ گرم است و قد او از نوک سر تا نوک پاشنه پا حدود ۴۸,۲ تا ۵۰,۸ سانتی متر است. و او در این هفته حدودا به اندازه یک هندوانه کوچک شده است.



**مو:** اکثر نوزادان در هنگام تولد سرشان کاملا مو دارد و اندازه موهای آنها ممکن است بین ۱,۲ تا ۳,۸ سانتی متر باشد. ممکن است رنگ موی نوزاد شما با خود شما یکسان نباشد این مورد جای تعجب ندارد. زیرا بعضی نوزادان هنوز کمی موی کرک مانند در سر خود دارند. البته در اکثر نوزادان این موهای کرکی از بین می روند.

**پوست** : در این هفته از بارداری جنین برای تولد آماده می شود و پوست بدن، او رنگ سفید مایل به سرخی پیدا می کند. همچنین غدد چربی در سراسر پوست او به وجود می آیند.

**سکسکه** : جنین زمانی که انگشتش را می مکد، سکسکه می کند. در هنگام سکسکه شما متوجه ضربه های کوچک ولی با فاصله زمانی تقریباً یکسان می شوید.



**خانم باردار در هفته سی و هفت بارداری چه تغییراتی می کند؟**

**دیدن خواب های آشفته** : ممکن است در این روز ها خوابها و رویاهای شما تغییر کرده باشند. این خواب ها بسیار طبیعی هستند و اصلاً نگران نباشید حتی ممکن است در هنگام خواب گمان کنید رویاهایتان واقعی هستند، نگرانیهای ناشی از مادر شدن می تواند موجب اینگونه خواب های آشفته در شما بشود.

**انقباضات شکمی** : در این روز ها ممکن است تعداد انقباضهای عضلانی براکستون - هیکس بیشتر شده باشند. و همچنین احتمال دارد مدت زمان هر کدام از این انقباضها طولانی تر شده باشد و گاهی با بروز این انقباضات احساس کنید که زمان زایمان شما فرا رسیده است.

**ترشحات واژنی** : همچنین در این روزها امکان دارد ترشحات لزج و مخاطی واژن نیز زیاد شده باشد. در طول دوران بارداری مخاط متراکم و ضخیمی به نام پلاگ موکوسی دهانه ورودی رحم را می بندند و نقش حفاظتی دارد، اما در هنگام شروع زایمان این مخاط ممکن است کمی خونی شود و با شروع باز شدن دهانه رحم، خارج شود. که به این حالت "نمایش خونی" می گویند و اگر شاهد نمایش خونی بودید احتمالا زمان زایمان شما فرا رسیده است. بنابراین سریع به پزشک خود اطلاع دهید.

**پایین آمدن شکم** : حدود ۲ الی ۳ هفته قبل از زایمان، متوجه خواهید شد که نوزاد شما بیش از حد پایین آمده و شکم شما در پایین ترین نقطه خود قرار گرفته است. این نشان می دهد که او آماده به دنیا آمدن است. به این وضعیت قرار گیری شکم و نوزاد ، آنگاژمان گفته می شود. به این صورت که نوزاد به قسمت فوقانی شکم فشار می آورد. این حالت در نتیجه نازک شدن دیواره رحم و کشیدگی زیاد آن به منظور سهولت در حرکت به سمت دهانه رحم پدید می آید. البته این حالت برای همه خانم ها یکسان نیست. در این حالت، وضعیت تنفس بهتر می شود اما به دلیل فشار نوزاد به مثانه تکرر ادرار بیشتر می شود.



**ترس و دلهره:** به دنیا آوردن کودک خود همان میزان که شیرین و وصف نشدنی است دلهره آور نیز است. در این روزها ممکن است هرچه به زمان زایمان نزدیک تر شوید، ترس و دلهره تان هم بیشتر شود. بهتر است این را بدانید که اگر این ترس ها باعث بروز احساسات منفی در شما می شود، تاثیرش در زمان زایمان هم نشان داده می شود. بهترین راه برای مبارزه با این ترس ها این است که به عامل اصلی ترس ها فکر نکنید. البته که در اکثر موارد زایمان زیاد راحت نیست اما بهتر است بدانید که راههای زیادی برای کنترل درد وجود دارد.

و این را هم فراموش نکنید که زایمان شما بالاخره تمام می شود و نوزادتان را در آغوش خواهید گرفت. و این بهترین حس برای یک مادر است. اگر میبینید که نمیتوانید بر ترس های خود غلبه کنید حتما با یک روانشناس صحبتی داشته باشید زیرا تحقیقات حاکی از آن است؛ خانم هایی که در دوران بارداری با روانشناس جلسات مشاوره دارند، زایمان کوتاه تری داشته اند و انجام عمل سزارین در آنها نسبت به دیگر خانم ها کمتر بوده است.

در صورت مشاهده مشکلاتی از قبیل: تاری دید، کم سویی، دوبینی، یا لکه هایی که وقتی به سرعت از جا بر می خیزید به طور موقت ناگهان ظاهر می شوند، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید. همچنین در

صورت مشاهده تغییرات بینایی همراه با سردرد حتما با پزشک خود تماس بگیرید و به او اطلاع دهید زیرا ممکن است از علائم تشنج بارداری باشد.



### فعالیت های خانم باردار در هفته سی و هفت بارداری

هر لحظه منتظر آمدن نوزادتان باشید و این را بدانید که وقتی نوزادتان به دنیا بیاید تا مدتها ممکن است نتوانید بعضی از کارهایی را که دوست دارید انجام دهید بنابراین برای این کار از زمانی که دارید نهایت استفاده را بکنید و کارهایی را انجام دهید که ممکن است تا مدتی پس از تولد نوزادتان نتوانید به آنها مشغول شوید. میتوانید کتاب مورد علاقه تان را بخوانید و یا فیلم مورد علاقه تان را ببینید، در این روزها حتما هر وقت می توانید یک چرت بزنید و استراحت کنید تا نیرو برای زایمانتان کسب کنید.

با همسر خود مسیر بیمارستان یا زایشگاه را یک بار در زمانی که ترافیک نیست طی کنید. و در زمانهای مختلف شبانه روز برای رسیدن به آنجا برنامه ریزی کنید. و حتی می توانید یک روز به بیمارستان بروید و از محل ورود، سیستم پذیرش و نیز مدارکی که باید روز زایمان به همراه داشته باشید اطلاع لازم را بدست آورید.



### رژیم غذایی مناسب برای هفته سی و هفت بارداری

فرصت بسیار زیادی در آینده برای کاهش وزن خواهید داشت بنابراین فکر کم کردن وزن را حتی پس از زایمان از سرتان بیرون کنید و این را بدانید که داشتن یک رژیم غذایی مناسب و صحیح بعد از زایمان برای یک مادر شیرده ضروری است. و بدن شما در دوران شیردهی به ۲۰۰ کالری بیشتر از دوران بارداری یا ۵۰۰ کالری بیش از دوران قبل از بارداری نیاز دارد. و اگر مواد غذایی کافی به بدنتان نرسد شیر شما کم می شود و برای سیر کردن نوزادتان کافی نخواهد بود. در این روزها غذای سبک و کم حجم مقوی در دفعات زیاد بخورید.



### توصیه های معنوی مخصوص هفته سی و هفت بارداری

-در این ماه بهتر است کباب بخورید و ادویه زیاد در غذاهایتان نریزید.

-برای سلامتی امام زمان گوسفندی ذبح کنید و خودتان هم از آن بخورید.

-خواندن آیات نور را فراموش نکنید.

## هفته سی و هشتم بارداری

نوزاد در هفته سی و هشتم بارداری چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** در این هفته کودک شما بین ۲۷۲۰ تا ۳۴۰۰ گرم وزن دارد، معمولاً نوزادان پسر کمی سنگین تر از نوزادان دختر هستند قد او نیز بین ۴۸,۲ تا ۵۰,۸ سانتی متر است. او به اندازه یک کدو تنبل کوچک شده است.

**انگشت:** انگشتان نوزاد شما قوی شده اند به طوری که او می تواند خیلی محکم چنگ بیندازد.



**اندام ها:** تمام اندامهای بدن او کاملاً رشد کرده و در محل نهایی خود قرار گرفته اند. درست است که ریه ها و مغز او به اندازه ای رشد کرده اند که قادر باشند در خارج از رحم فعالیت کنند اما باز هم تا هنگام تولد و حتی مدتی بعد از آن نیز به رشد خود ادامه می دهند.



**رنگ چشم** : شاید در طول بارداری این سوال مدام به ذهنتان رسیده باشد که رنگ چشمان نوزادتان چه رنگی خواهد بود. تا زمان تولد نمی توان پاسخ درستی به این سوال داد اما اگر در هنگام تولد چشمان او قهوه ای باشند معمولاً به همین رنگ باقی خواهند ماند. و همچنین اگر رنگ چشمانش خاکستری تیره یا آبی پررنگ باشد امکان دارد باز هم به همین رنگ باقی بمانند و و یا امکان دارد بعد از ۹ ماهگی نوزاد به رنگ سبز فندقی یا قهوه ای شوند. این تغییر رنگ به این دلیل است که ممکن است عنبیه نوزاد که بخش رنگی چشم او را شامل می شود در ماههای اول پس از تولد رنگدانه بیشتری را ذخیره کرده باشد. به همین دلیل امکان ندارد که رنگ چشمهای او روشن تر یا آبی تر شوند. در عنبیه های سبز فندقی و قهوه ای رنگدانه چشم بیشتر از عنبیه های آبی یا خاکستری هستند.

**سکسکه** : نگران سکسکه های نوزادتان نباشید، سکسکه نوزاد درون شکم به این دلیل است که نوزاد برای تمرین تنفس، مقداری از مایع جنینی داخل کیسه آب را می بلعد. و باعث سکسکه می شود و

چون در این زمان شش های وی به اندازه کافی رشد کرده و کامل شده اند. قدرت این سکسکه ها آنقدر زیاد است که ممکن است همسران هم متوجه تکان خوردن شکم شما شود.

**حرکات نوزاد:** به حرکات کودک درون شکم خود نیز دقیقا توجه کنید. با اینکه فضای اطراف او خیلی کم شده است و جای زیادی ندارد اما باید هنوز هم فعال باشد.



**خانم باردار در هفته سی و هشت بارداری چه تغییراتی می کند؟**

**سخت خوابیدن:** این روزها خواب در طول شب برای شما خیلی سخت تر از قبل شده است و ممکن است خواب راحتی نداشته باشید. برای اینکه خواب کافی داشته باشید سعی کنید در طول روز بخوابید زیرا این کار ممکن است تنها راه برای شما باشد. زیرا شما باید انرژی کافی برای زایمان و بعد از آن را کسب کنید.

**ورم پا:** تورم پاها در هفته های پایانی بارداری طبیعی است؛ اما در حالتی که تورم در دستها یا صورت، افزایش وزن ناگهانی، سردردهای مداوم یا شدید، تاری دید، دیدن لکه ها یا جرقه های نورانی و یا درد در ناحیه بالای شکم را مشاهده کردید سریعاً به پزشک یا مامای خود اطلاع دهید؛ زیرا ممکن است این وضعیت نشانگر یک حالت خطرناک به نام پره اکلامپسی باشند.

**انقباضات منظم:** اگر انقباضات منظم هر ۵ تا ۸ دقیقه که هر کدام مدت ۴۵ تا ۶۰ ثانیه طول می کشند مشاهده کردید سریع با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم مراجعه کنید.

**پارگی کیسه آب:** علامت اصلی پارگی کیسه آب که همراه با آبریزش ناگهانی و یا تدریجی مایع آمنیوتیک است، اگر متوجه آن شدید باید هر چه سریع تر با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید یا در صورت لزوم به مراکز درمانی مراجعه کنید، زیرا این امکان وجود دارد که شما قبل از زمان تعیین شده برای زایمان، وضع حمل کنید.

**اضطراب و نگرانی:** این را بدانید که اگر این روزها درگیر اضطراب و نگرانی هستید، این مورد بر روی روند زایمان شما تاثیر خواهد گذاشت. بنابراین سعی کنید آرام باشید. برای آرام شدن از عضلاتتان شروع کنید و آنها را آرام کنید. می توانید از بخشی از سر یا پا شروع کنید و تک تک عضلات را یک به یک شل کنید. می توانید از همسرتان بخواهید پشت، شانه ها و بعد دست ها و پاهایتان را ماساژ دهد. ماساژ دادن عضلات باعث می شود که اندروفین در بدن ترشح شود که سبب سرخوشی در شما خواهد شد. همچنین میتوانید با تمرکز کردن بر یک نقطه واحد، در یک اتاق ساکت بنشینید و هر چیزی که به ذهنتان می رسد (البته فکر های مثبت) را مرور کنید.



### فعالیت های خانم باردار در هفته سی و هشت بارداری

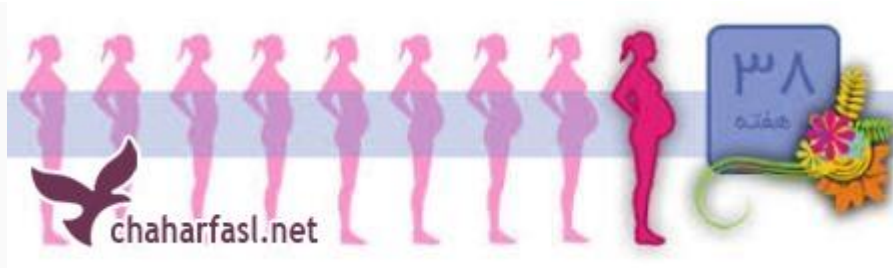
همسر: از آنجایی که همسر شما بعد از تولد نوزادتان وقتی برای تفریح و یا استراحت کامل ندارد بنابراین همسر خود را تشویق کنید تا آرامش داشته باشد و کارهایی را که دوست دارد انجام دهد. مطالب در مورد چگونگی مراقبت از نوزاد را بخوانید: این کار به شما کمک می کند تا آمادگی لازم برای مراقبت از نوزاد خود حداقل در مورد هفته های اول تولد او داشته باشید و بعد از تولد او سردرگم نشوید. زیرا بعد از تولد نوزادتان فرصت زیادی برای مطالعه نخواهید داشت.



### رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار

خود را برای شیردهی آماده کرده و برای افزایش میزان جذب کالری در زمان شیردهی از مواد غذایی مغذی همچون شیر بدون چربی، ماست، گوشت قرمز، گوشت سفید و ماهی، تخم مرغ و حبوبات استفاده کنید. شما می توانید ۲۰۰ کیلوکالری که بیشتر از قبل باید مصرف کنید را در یک ساندویچ کباب ترکی با نان گندم، یک کاسه برشتوک یا غلات با شیر، تخم مرغ به همراه تکه های نان گندم و جوجه کباب بدست بیاورید.

حبوبات، میوه ها و سبزیجات هم می توانند نقش بسیاری در تامین کالری مورد نیاز شما و نوزاد داشته باشند. اگر احساس میکنید غذایی که میخورید سرشار از مواد مغذی نیست، از پزشک بخواهید تا ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین A، C، E، اسیدفولیک، ویتامین B1 و B12، کلسیم، مس، قلع، منگنز، ید، بیوتین، سلنیوم و سایر مواد معدنی و مکمل ها را برای شما تجویز کند.



توصیه های معنوی مخصوص هفته سی و هشت بارداری

-در نماز ظهر یا عصر سوره "والعصر" و "الذیارات" بخوانید.

-هر روز پیاده روی کنید.

-به عکس و آینه کمتر نگاه کنید.

-از امام صادق نقل شده است که نوشتن سوره مبارکه "آل عمران" توسط شما و همراه داشتن آن در هنگام زایمان باعث آسان شدن زایمان می شود.

-خوردن کوبیده پوست فلوس با زعفران و شکر و گلاب را نیز برای راحتی زایمان و خارج شدن جفت جنین مفید مناسب است.

-خوردن هلو هم درد زایمان را کم می کند.

## هفته سی و نهم بارداری

### تغییرات جنین هفته سی و نه بارداری

اکنون او برای به دنیا آمدن کاملاً آماده است.

**قد و وزن:** قد او حدود ۶۰ سانتی متر است و وزن او ۳۱۵۰ گرم وزن است. البته پسرها معمولاً کمی سنگین تر از دخترها هستند.

**پوست:** با تشکیل شدن یک لایه جدید از پوست زیر لایه خارجی فعلی به تدریج پوست جدید جایگزین پوست قدیمی می شود.



**چربی:** او در حال ساختن یک لایه چربی برای کنترل دمای بدن بعد از تولد است.

**اندام ها :** اندامهای بدن کودک شما کاملاً رشد کرده و در محل نهایی خود قرار گرفته اند.

**خانم های باردار در هفته ۳۹ چه تغییراتی می کنند؟**



**معاینه رحم :** پزشک شما، شکم شما را برای پی بردن به وضعیت رشد و حالت قرار گرفتن جنین مورد معاینه قرار می دهد. همچنین ممکن است معاینه داخلی برای مشخص شدن این که آیا افسمان (نازک شدن بافت دهانه رحم) یا دیلاتاسیون (باز شدن دهانه رحم) اتفاق افتاده است یا نه؟

**القای درد زایمان :** تنها ۵٪ کودکان در زمان تعیین شده به دنیا می آیند. اگر کودک شما تا زمان تعیین شده متولد نشود پزشک یا ماما از شما می خواهد که تا پایان هفته چهارم یک سونوگرافی انجام دهید تا اطمینان حاصل کند که ادامه حاملگی بی خطر است. بعد از یکی دو هفته بعد از چهل هفتگی

اگر درد زایمان به طور طبیعی رخ ندهد اکثر پزشکان از ایندکشن و یا القای درد زایمان به بدن با استفاده از سرم، استفاده می کنند.

**پاره شدن کیسه آب:** در مواردی ممکن است که کیسه آب بدون بروز درد زایمان پاره شود. معمولاً در ۱۵٪ موارد قبل از بروز درد زایمان کیسه آب پاره می شود. در این حالت ریزش آب به مقدار خیلی زیاد دیده نمی شود بلکه یک ریزش آرام و یا مقداری ترشح آبکی مشاهده می شود. در هر حال اگر کیسه آب شما پاره شد و یا حتی ترشحاتی مشاهده کردید به سرعت با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید، آرامش خود را حفظ کنید، زیرا ممکن است تا بروز درد زایمان چند ساعت باقی مانده باشد. ممکن است پزشکتان به شما بگوید تا منظم شدن انقباضات و کم شدن فواصل آنها در خانه صبر کنید یا به بیمارستان بروید تا آنتی بیوتیک تزریقی مصرف کنید. اگر بعد از پاره شدن کیسه آب انقباضات زایمانی شروع نشود ممکن است پزشک از القای زایمان استفاده کند.

**کم شدن فعالیت جنین:** در صورت کم شدن فعالیت جنین حتی اگر ترشح مایع نداشتید به سرعت به پزشک خود اطلاع دهید. اگر پزشک از شما نخواستہ باشد مراقب حرکت های جنین باشید، جنین تا لحظات آخر قبل از بدنیا آمدن باید فعال باشد. مراقب باشید تا در صورت کم شدن حرکات پزشک خود را مطلع کنید.

**نمایش خونی:** اگر هنگام رفتن به توالت مقداری مخاط متراکم و ضخیم صورتی رنگ یا خونی را در لباس زیر خود مشاهده کردید، معمولاً علامت شروع زایمان است و به آن نمایش خونی گفته می شود

و معمولاً درد زایمان یک یا دو روز بعد از مشاهده نمایش خونی رخ می دهد بنابراین با پزشک خود تماس بگیرید.

**انقباضات اصلی زایمان:** این انقباضات هر ۵ دقیقه یکبار رخ بدهند و حداقل یک ساعت به طور مداوم ادامه دارند، اگر دچار این انقباضات شدید، احتمالاً وقت آن رسیده است که آماده رفتن به بیمارستان شوید. و اگر در این مورد شک دارید، با پزشک خود تماس بگیرید.

**تغییر خلق خوی:** شما در هفته های آخر بارداری خلق و خوی متغیری خواهید داشت و حالات روحی تان با کوچکترین مسئله تغییر می کند. معمولاً خانم ها در این روزها بی صبرانه منتظر تمام شدن بارداری و رسیدن به مرحله زایمان هستند. داشتن اضطراب در مورد نزدیک شدن موعد زایمان کاملاً طبیعی است. همچنین در این روزها ممکن است خواب های پریشان در رابطه با زایمان و نوزاد ببینید. که بسیار طبیعی هستند.

**فعالیت های خانم باردار در هفته سی و نه باردار**



یک سینه بند برای دوران شیردهی بخرید: کم کم باید برای شیر دادن به نوزاد خود آماده شوید بنابراین یک سوتین شیردهی بخرید و در ساکی که می خواهید به بیمارستان ببرید، بگذارید. برای اینکه شما بلافاصله بعد از زایمان به آن نیاز خواهید داشت. و در آن موقع خریدن این سوتین وقتی خودتان نیستید کار مشکلی است. سینه های شما بزرگتر از قبل شده اند و احتمالا اندازه آنها در دوران شیردهی باز هم کمی بزرگتر خواهد شد.

پد شیر دهی: از آنجایی که با شروع شیر دادن به نوزاد ترشحات شیر به سوتین باعث می شود که آنها کثیف شوند بنابراین احتمالا به دستمال یا پد مخصوص دوران شیردهی نیازمند خواهید بود بنابراین پد شردهی را هم در ساک بیمارستان خود قرار دهید.

رژیم غذایی مناسب برای هفته سی و نه بارداری

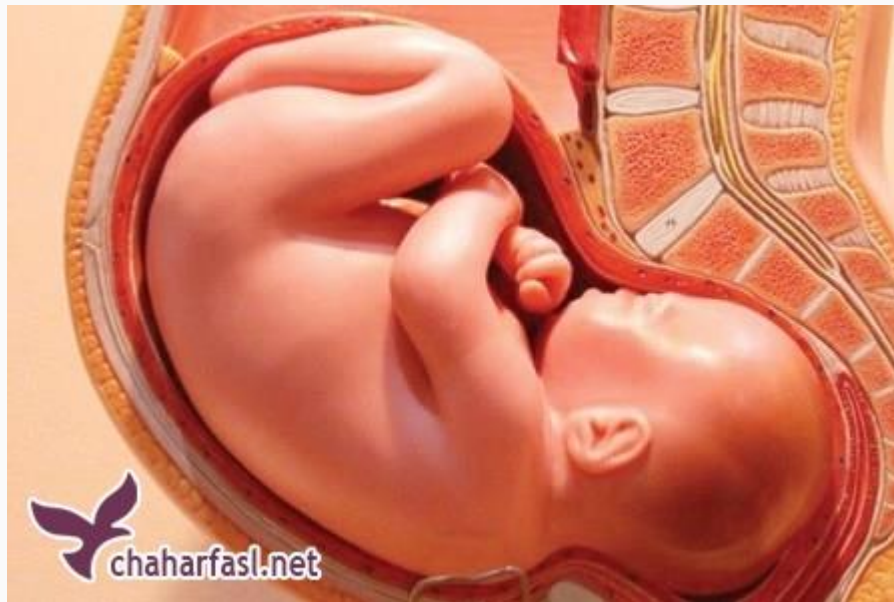


قبل از اینکه بخواهید به بیمارستان بروید، برای کسب انرژی تنقلات سبک مانند میوه، نان تست، بیسکویت یا سوپ و خرما بخورید. این را بدانید که زمانی که به بیمارستان می روید، خوردن غذا ممنوع خواهد بود. و قبل از رفتن به بیمارستان غذای سنگین نباید بخورید. و در بیمارستان هم به دلیل حالت تهوع خودتان هم میلی به خوردن نخواهید داشت، حتی ممکن است بالا بیاورید بنابراین از خوردن میان وعده در بیمارستان دوری کنید و در هنگام شروع درد، مایعات بنوشید زیرا برایتان مفید خواهد بود.

در روزهای آخر هر چه قدر که احساس ورم در بدنتان می کنید یا تکرر ادرار دارید، باز هم به نوشیدن آب ادامه دهید. و نوشیدن آن را به هیچ عنوان کم نکنید زیرا آب زیاد نوشیدن در پایان بارداری امری بسیار ضروری است. و به این دلیل است که وجود آب فراوان در بدن باعث انرژی و آرامش شما در هنگام زایمان می شود و تحمل درد را در آن هنگام افزایش می دهد و اگر بدن شما دچار کم آبی باشد، بر عکس این امر زمانی اتفاق می افتد و همچنین به سرم وریدی نیاز کمتری خواهید داشت. از نوشیدنی

هایی مانند آب، شیر، قهوه بدون کافئین، آبمیوه، تکه های یخ یا میوه های یخ زده، یخ در بهشت، میوه های پر آب مانند هندوانه، انگور و هر چیزی که نیاز شما به ۸ لیوان آب و مایعات وارد بدن تامین می کند، استفاده کنید.

### توصیه های معنوی مخصوص هفته سی و نه بارداری



- برای کم شدن درد زایمان پیامبر گرامی اسلام توصیه کرده اند : "اگر سوره انشقاق را نوشته و همراه زنی که زایمان برای او سخت است بگردانند و یا این سوره را آن زن بخواند، فرزندش به آسانی و به سرعت به دنیا می آید."

- و همچنین نشستن در آب مطبوع جوشانده برگ و دانه تخم شنبلیله است که سبب آسانی زایمان خواهد شد.

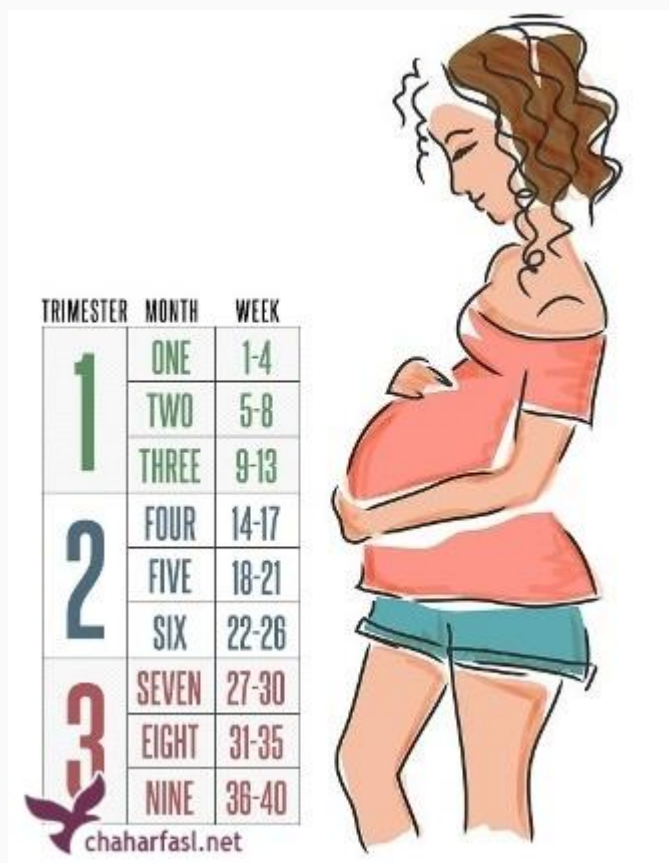
- رازیانه هم در روزهای آخر بارداری برای زایمان آسان مفید است و سبب زیاد شدن شیر مادر می شود.

## هفته چهارم بارداری

جنین در هفته چهارم بارداری چه تغییراتی می کند؟

**قد و وزن:** کودک شما تقریباً به طور متوسط حدود ۳۱۷۵ گرم وزن و حدود ۶۰ سانتی متر طول دارد. هر روزی که میگذرد او کمی بزرگ تر از روز قبل می شود. البته قد و وزن نوزاد در هنگام تولد با یکدیگر متغیر هستند و این اعداد حدودی بیان شده است.

**مو و ناخن:** ناخنها و موهای او هم به رشد خود ادامه می دهند.



**جمجمه** : استخوانهای جمجمه او کمی از هم جدا هستند و این به این دلیل است که جمجمه بتواند کمی فشرده تر شده و به راحتی از مجرای زایمان عبور کند. و تا یک سال بعد از تولد هم برخی از نقاط جمجمه او نرم باقی می ماند که ملاح یا فونتانل نامیده می شوند.

### خانم های باردار در هفته چهلیم بارداری چه تغییراتی می کند؟

با اینکه پیشرفتهای زیادی در زمینه پزشکی داشته ایم، اما هنوز هیچ راهی وجود ندارد که بتواند زمان دقیق زایمان را مشخص کند. گاهی ممکن است زایمان زودتر از زمان تعیین شده اتفاق بیافتد، مخصوصا اگر در تشخیص زمان بسته شدن نطفه اشتباه کرده باشید. در اکثر موارد این اتفاق زمانی رخ میدهد که زمان زایمان تنها بر اساس اولین روز از آخرین دوره قاعدگی تعیین شده باشد و خانم باردار هم در نیمه اول دوره بارداری خود سونوگرافی انجام نداده باشد. با این احوال در بعضی موارد که حتی زمان زایمان به دقت تعیین شده است ممکن است دوران حاملگی برای بعضی خانمها کمی طولانی تر شود و هیچ توضیحی برای این مورد وجود ندارند.



البته هنوز برای به دنیا آمدن کودکان دیر نشده و یکی دو هفته دیگر وقت دارید. به نوزادانی که یکی دو هفته بعد از چهل هفته به دنیا می آیند دیرس می گویند. اما برای بررسی وضعیت کودک و اطمینان از سلامت او پزشک برای شما در این هفته یا حداکثر در ابتدای هفته چهل و یکم سونوگرافی تجویز می کند. البته پزشک در صورتی که قبلاً برخی از عوارض حاملگی را داشتید، انجام این سونوگرافی را چند هفته زودتر تجویز می کند.

برای بررسی دقیق وضعیت کودک از طریق سونوگرافی و مشاهده حرکات کلی بدن و عضلات که شامل میزان کشیدگی طبیعی عضلات که از طریق مشاهده باز و بسته کردن دست یا کشیدن و رها کردن عضله ها تعیین می شود و حجم مایع آمنیوتیک اطراف او برای اینکه وضعیت جفت نشان داده شود یک تست دقیق زیستی - فیزیکی که به آن به اختصار **BPP** گفته می شود، انجام میگیرد. این تست ممکن است شامل بیست دقیقه بررسی دقیق ضربان قلب نیز باشد. همچنین از تست **BPP** جایگزین هم می شود استفاده شود که شامل بررسی ضربان قلب کودک بوسیله دستگاه مخصوص و سپس بررسی حجم مایع آمنیوتیک بوسیله سونوگرافی می باشد. این تستها معمولاً هفته ای دوبار انجام میگیرند.



اگر با انجام این تست مشخص شود که حجم مایع آمنیوتیک خیلی کم شده، برنامه ریزی برای انجام هرچه سریعتر اینداکشن زایمان انجام شود.

در معاینات این هفته پزشک شما دهانه رحم شما را هم بررسی خواهد کرد تا مطمئن شود که دهانه رحم شما برای زایمان آماده شده است. در معاینه داخلی افاسمان و دیلاتاسیون دهانه رحم بررسی می شود، و مقدار نرم و نازک شدن دهانه رحم و گشاد شدن آن نشان دهنده زمان و نحوه شروع زایمان است. اگر درد زایمان تا هفته ۴۱ و ۴۲ بارداری به طور طبیعی رخ ندهد، اینداکشن یا القای زایمان انجام خواهد شد.

اگر نگران سلامت کودک خود هستید، مکرراً صدای قلبش را کنترل کنید و اگر هوا به او نرسد، به کمک صدای قلب می توان آن را تشخیص داد. معمولاً تعداد ضربان قلب جنین در حدود ۱۲۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه است. در مواردی صدای قلب جنین هر نیم ساعت یک بار هم کنترل می شود. اگر صدای قلب جنین کمتر و یا بیشتر از حالت طبیعی شود به دلیل کاهش خون رسانی از طریق جفت به

جنین است. در این شرایط برای بهبود صدای قلب جنین به شما توصیه می کند به پهلوی چپ بخوابید و با ماسک اکسیژن نفس بکشید تا علت را پیدا کنند.

## فعالیت های خانم باردار در هفته چهارم بارداری



در این روز ها تا میتوانید استراحت کنید و از روزهای پایانی بارداری خود لذت ببرید شاید برای مدتی و یا هیچ وقت دوباره نتوانید این دوران را تجربه کنید و گاهی دلتان برای این دوران تنگ بشود، در کنار همسر خود و یا تنهایی چند فیلم سینمایی نگاه کنید، یک رمان که دوست دارید بخوانید مجلات یا فیلم هایی که دوست دارید را ببینید، در هر موقع از روز که می توانید یک چرت بزنید. نوشیدن چای و مایعات دیگر را هم فراموش نکنید.

اگر هنوز سر کار می روید حتما از صاحب کار یا مدیر خود بپرسید که آیا می توانید از الآن مرخصی بگیرید و یا اگر امکانش است و این را بدانید که کار کردن در اواخر بارداری باعث می شود انرژی برای زایمان و نگهداری نوزاد نداشته باشید. بنابراین بهتر است از همین حالا مرخصی بگیرید.

اگر برای شما در روزهای پایانی استراحت مطلق تجویز نشده و قادر هستید، پیاده روی کنید و پیاده روی خود را تا زمان زایمان ادامه دهید این کار باعث می شود که عضلاتتان تقویت بشود و همچنین باعث تنظیم قند خون، تقویت قلب و ریه ها، تقویت روحیه شما خواهد شد. از مسیرهایی که مکان هایی برای توقف و استراحت و دستشویی رفتن داشته باشد انتخاب کنید.

## رژیم غذایی مناسب برای خانم های باردار



برای انجام رژیم لاغری و ورزش برای لاغر شدن عجله نکنید از پزشکتان درباره زمان مناسب برای آغاز ورزش و رژیم سوال بپرسید. و در صورتی که شیر خودتان را به نوزادتان می دهید حداقل تا دو هفته پس از زایمان کاهش وزن را فراموش کنید و در شیردهی به اندازه کافی از مواد غذایی سالم استفاده کنید.

در مورد عواملی که زایمان را دشوار می کنند می توان خوردن غذاهای شور و نشستن در جاهای خیلی سرد در زمان بارداری را نام برد. و همینطور زیاد خوردن در دوران بارداری باعث بزرگ شدن جنین شده و زایمان را سخت میکند. بهتر است از خوردن پسته، گوشت و تخم مرغ در روزهای آخر بارداری خودداری کنید.



## توصیه های معنوی مخصوص هفته چهارم



-شنیدن صوت قرآن در هنگام دردهای زایمان، موجب کم شدن این دردها می شود. مخصوصا تاکید شده بر شنیدن آیه ۲۲ تا ۲۶ سوره مریم می تواند تاثیر مثبتی در کاهش دردهای زایمان داشته باشد.