

مراقبت، تغذیه و رشد جنین در دوران بارداری

مراقبتهای دوران بارداری

1- یبوست

احتمالا در دوران بارداری عادت مزاج شما تغییر خواهد کرد. برخی زنان دچار یبوست می شوند که اغلب با حرکات نا منظم روده ای همراه است و احتمال بروز هموروئید (بواسیر) نیز وجود دارد.

دو موقعیت مشکل یبوست در حاملگی را اضافه می کند. اول ، افزایش هورمون است - بدن شما پروژسترون تولید می کند که عضلات صاف دیواره روده و معده را شل می کند و به هضم آهسته منجر می شود - دوم ، حجم خون شما زیاد می شود و ممکن است آب و مایعات کافی نخورده باشید که با این افزایش هم خوانی داشته باشد و می تواند باعث کم آبی در شما گردد. می توانید در دوران بارداری مانع بروز یبوست شوید. مصرف مایعات خود را افزایش دهید. ورزش نیز به رفع این مشکل کمک می کند. بسیاری از پزشکان مصرف ملین های ملایم (مانند آب آلو) را توصیه می کنند. بعضی غذاها مانند سبوس یا آلو ، حجم ماده خشک رژیم غذایی شما را افزایش می دهند و به بهبود یبوست کمک می کنند.

به غیر از ملین های فوق ، بدون دستور پزشک خود از ملین دیگری استفاده نکنید. اگر یبوست ادامه داشت ، در یکی از جلسات مراقبت حین بارداری از پزشک خود کمک بخواهید. اگر دچار یبوست هستید ، سعی نکنید که هنگام حرکات روده ای ، به خود فشار بیاورید. این حالت می تواند سبب ایجاد هموروئید گردد.

2- بیماری رفلکس معدی - مروی

بیماری رفلکس معدی - مروی یا بیماری رفلکس اسید که ممکن است با سوزش سر دل در طی حاملگی اشتباه گرفته شود. خیلی معمول است اما باید تحت بررسی قرار گیرد. ، اسید معده به GERD توضیح این تفاوت کمی پیچیده است اما به طور خلاصه می توان گفت در مروی بر می گردد که اغلب زمانی اتفاق می افتد که اسفنگتر تحتانی مروی بیش از آنچه که باید باشد شل است. 3 علامت شایع بیماری ریفلاکس اسید ، سوزش سر دل ، طعم تلخی و شوری و مشکل در بلع هستند. علائم دیگر ممکن است شامل سرفه مداوم ، گرفتگی صدا ، درد قفسه سینه و شکم باشند.

مراقب غذاهایی که می خورید باشید. خوردن غذاهای ادویه دار ، اسیدی و پر چرب ممکن است GERD ریفلاکس اسید را بدتر کند. فقط پزشک شما می تواند مشخص کند که ریفلاکس اسید یا دارید یا خیر. پس اگر نگران هستید با وی در ویزیت قبل بارداری خود صحبت کنید. پزشک شما داروی مناسب دوران بارداری را برایتان تجویز می کند. اگر در حال حاضر داروی بدون نسخه یا با نسخه پزشک مصرف می کنید تا مشکلاتان حل گردد ، پزشک خود را قبل از ادامه مصرف آنها در جریان بگذارید.

3- استفراغ شدید بارداری

بسیاری از زنان تهوع دارند ولی معمولا به قدری ناراحت کننده نیست که نیاز به درمان دارویی داشته باشد. اما نوعی از این وضعیت به نام استفراغ شدید بارداری (تهوع و استفراغ شدید) وجود دارد که باعث استفراغ شدید و در نتیجه از دست دادن مواد مغذی و مایعات بدن می شود. تنها 1-2% همه زنان حامله به استفراغ شدید حاملگی مبتلا می شوند. سطوح خیلی بالای هورمون های القا کننده تهوع بوسیله جفت ممکن است یک دلیل این امر باشد. حس بویایی

شما هر قدر قوی تر باشد ، ممکن است تهوع را شدید تر کند .
اگر علائم شما فوق العاده شدید هستند ، هر چه زودتر با پزشک خود تماس بگیرید . حتی با وجود اینکه برای ویزیت پیش از زایمان خود ممکن است برنامه ریزی نکرده باشید ، دلیلی ندارد که رنج بکشید . پزشک شما می خواهد در مورد مشکلاتان بدانند . ممکن است بخواهد که زودتر از ویزیت پیش از زایمان نرمال شما را ببیند ، پس می توانید آرام باشید .
اگر دچار تهوع و استفراغ شدید هستید ، اگر نمی توانید چیزی بخورید یا بیاشامید یا اگر به قدری احساس ناراحتی می کنید که قادر به رسیدگی به فعالیت های روزمره خود نیستید ، با پزشکتان تماس بگیرید . اگر ادارتان تیره است یا ادار کمی تولید می کنید یا وقتی می ایستید احساس سر گیجه دارید ، ضربان قلبتان بالا می رود و سنگین است یا خون یا زرداب استفراغ می کنید حتما با پزشکتان تماس بگیرید .
در این حالت زن باردار معمولا در بیمارستان بستری می شود و داروها و مایعات داخل وریدی دریافت می کند .

4- اقداماتی که می توانید برای تسکین کمر درد بکار ببرید

برای پیشگیری از کمر درد و یا کاهش آن چه باید کرد؟ بعضی یا همه توصیه های زیر را از اوایل بارداری بکار بگیرید . با پیشرفت بارداری ، به شما کمک خواهند کرد :

- مراقب برنامه غذایی و افزایش وزن خود باشید .
- در دوران بارداری به ورزش خود ادامه دهید .
- عادت کنید که به پهلو خود بخوابید .
- در طول روز وقتی برای استراحت پیدا کنید و مدت 30 دقیقه به پهلو دراز بکشید .
- اگر بچه های دیگری دارید ، هنگام خواب نیمروزی آنها ، شما نیز بخوابید .
- مصرف استامینوفن برای کمر درد ایمن است .
- بر روی ناحیه دردناک ، کیسه آب گرم یا حوله گرم قرار دهید .
- اگر درد مداوم یا شدیدتر شد ، در مورد آن با پزشک خود صحبت کنید .
- ماساژ در دوران بارداری ممکن است در تسکین درد کمک کند ، پس با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید . وی ممکن است قادر باشد برخی ماساژهای واجد شرایط را به شما توصیه کند ، یا ممکن است پزشک شما کمربند حمایت کننده کمر یا لباس بارداری را به شما پیشنهاد کند ، که پشت و شکم شما را محافظت می کند .
- ورزش برای کمک به تسکین درد کمر و پشت خوب است ، شنا کردن ، قدم زدن و ورزش های هوازی ممکن است مفید باشد .

5- برخی احتیاطات سبک زندگی عمومی

برخی زنان در مورد استفاده از سونا ، وان آب گرم و چشمه های آب گرم در دوران بارداری ، نگران هستند و دوست دارند بدانند که آیا می توانند از این منابع برای رفع تنش استفاده کنند یا خیر . ما توصیه می کنیم که بارداری خود را با استفاده از سونا ، وان آب گرم یا چشمه های آب گرم به خطر نیندازید . جنین برای کسب دمای مناسب به بدن شما متکی است . در حقیقت ، مطالعات مطرح می کند که دمای 39 درجه سانتی گراد بدن در زن حامله ممکن است به نقایص لوله عصبی یا سقط خود به خودی منجر شود . بدن شما می تواند بعد از 15 دقیقه شنا در دمای 39 درجه سانتی گراد یا 10 دقیقه شنا در دمای 41 درجه سانتی گراد ، به دمای 39 درجه سانتی گراد برسد . اگر دمای بدن شما افزایش یابد و مدتی طولانی بالا بماند ، در صورتی که جنین در حال گذراندن مرحله حساسی از تکامل خود باشد به وی آسیب خواهد رسید . صبر کنید تا با تحقیقات

بیشتر مشخص شود که آیا واقعا موارد فوق باعث صدمه رسیدن به جنین می شود یا خیر. درباره استفاده از پتوهای برقی برای گرم کردن خود در دوران بارداری ، اختلاف نظر وجود دارد. در مورد بی خطر بودن آن ، زیاد بحث می شود. برخی متخصصان همچنان به دنبال پاسخ به این سوال هستند که آیا استفاده از این پتوها سلامتی جنین را به خطر می اندازد یا خیر. پتوهای برقی یک میدان الکترومغناطیسی با شدت کم تولید می کنند. جنین در حال تکامل ممکن است بسیار بیشتر از یک فرد بزرگسال ، نسبت به این میدان الکترومغناطیسی ، حساس باشد.

از آنجا که پژوهشگران نسبت به (سطوح قابل قبول) تماس زن باردار و کودک وی با این میدان الکترو مغناطیسی نا مطمئن هستند ، بهترین چاره آن است که از استفاده از پتوی برقی در دوران بارداری ، پرهیز شود. می توان از راه های دیگری برای گرم کردن خود در دوران بارداری استفاده کرد. شاید انتخاب بهتر ، یک پتوی پشمی باشد.

6- بزاق زیاد

برخی زنان طی بارداری دچار افزایش بزاق می شوند که نوسانات هورمونی مسئول آن هستند. افزایش بزاق، پتیالیسم نام دارد و زمانی اتفاق می افتد که سطح استروژن افزایش یافته باشد. این شرایط معمولا زمینه فامیلی دارد. تهوع صبحگاهی هم ممکن است در بروز آن نقش داشته باشد. اغلب زمانی که دچار تهوع می شوید ، غذایی که در حالت عادی می خورید ، نمی خورید ، که باعث تولید بزاق می شود. خبر خوب اینکه بزاق میزان اسید تخریب کننده دندان که به وسیله باکتری ها تولید می شود را کاهش می دهد. برای درمان این مشکل ، مایعات زیادی بنوشید تا بلع را افزایش دهد.

7- تغییرات روحی

هنگامی که بارداری به وسیله معاینه یا آزمایش بارداری به تایید می رسد ، ممکن است به چند دلیل تحت تاثیر قرار بگیرید. بارداری می تواند بسیاری از انتظارات شما را تغییر دهد. برخی زنان ، بارداری را نشانه ای از (زن شدن) می دانند و برخی آن را لطف خدا محسوب می کنند. برخی دیگر با کنار آمدن با بارداری مشکل دارند.

تغییرات زیادی در بدن شما به وجود می آیند. ممکن است دیگر خود را جذاب ندانید. آیا همسرتان هنوز به شما علاقمند است؟ (بسیاری از مردها ، زنان باردار را زیبا می دانند.) آیا همسرتان به شما کمک خواهد کرد؟ لباس پوشیدن نیز دشوار خواهد شد. آیا هنوز به نظر جذاب می رسید؟ آیا قادر هستید با این تغییرات تطابق پیدا کنید؟

اگر بلافاصله از شنیدن خبر بارداری خود خوشحال نشدید ، ناراحت نشوید ؛ تنها شما نیستید که این حس را دارید. شاید دلیل این واکنش آن باشد که نسبت به آنچه در حال وقوع است ، آگاه نیستید.

زمان و چگونگی انسان تلقی کردن جنین درون رحم برای هر فرد متفاوت است. برخی زنان وقتی آزمایش بارداری آنها مثبت می شود ، چنین طرز تلقی دارند. بعضی وقتی به این حس می رسند که ضربان قلب جنین خود را در حدود 12 هفتگی می شنوند. بعضی دیگر تا زمانی که اولین حرکت جنین را حس نکنند (بین هفته های 16 و 20 بارداری) ، موجود درون خود را زنده نمی پندارند.

ممکن است نسبت به بسیاری از موارد ، برخوردی احساسی داشته باشید. ممکن است خلق و خوی بسیار متفاوتی داشته باشید. با کوچک ترین ناراحتی گریه کنید و یا در طول روز ، در رویا و خیال پردازی های خود غرق شوید. این تغییرات روحی طبیعی هستند و در سراسر دوران بارداری ادامه خواهند یافت.

چگونه می توانید در کنار آمدن با این تغییرات روحی ، به خود کمک کنید؟ یکی از مهمترین روش ها ، کسب مراقبت خوب دوران بارداری است. توصیه های پزشک خود را به کار ببندید. در تمام جلسات مراقبت بارداری خود حاضر شوید. با پزشک خود و کارکنان مطب وی ، رابطه خوبی برقرار کنید. سوال بپرسید. اگر در مورد چیزی نگران یا ناراحت هستید ، با فرد مورد اطمینانی در این مورد صحبت کنید.

8- تغییرات شما

علاوه بر رحم ، تغییر و بزرگ شدن سایر قسمت های بدن شما ادامه دارد. ممکن است متوجه وجود تورم در ساق پا و پاهای خود شوید. این حالت بیشتر اواخر روز رخ می دهد. اگر باید زیاد سرپا باشید ، با نشستن یا استراحت کردن برای مدتی در طول روز می توانید این تورم را کاهش دهید.

75% همه زنان حامله دچار تورم انگشتان پا و مچ پا و پا می شوند. برخی زنان زمانی که دیگر قسمت های بدنشان ورم می کند ، دچار درد می شوند. اگر پای شما ورم کرد ، جوراب های مخصوص حاملگی را بپوشید که به شما کمک کند تا از تجمع خون شما در پایتان جلوگیری کند. ممکن است تورم در اواخر روز به دلیل احتباس آب و مایعات بدتر شود.

9- خارش پوست

اغلب زنان حامله احساس خارش و خشکی را در پوست دارند. چرب کردن و مرطوب کردن پوست به شما کمک می کند اما می توانید با خوردن اسید های چرب امگا - 3 به پوست خود کمک کنید. آنها برای شما و کودک در حال رشد شما خوب هستند. روغن زیتون و بادام و آجیل هم حاوی اسیدهای چرب امگا - 3 هستند ، پس اگر ماهی نمی خورید اینها را بخورید.

10- سوزش سر دل

سوزش سر دل (پیروزیس) یکی از شایع ترین شکایت های دوران بارداری است. سوزش سر دل ، احساس سوزش در میانه قفسه سینه شماست که اغلب بعد از خوردن غذا اتفاق می افتد. ممکن است وجود اسید یا مزه تلخ در دهانتان احساس شود و زمانی که خم می شوید و یا به پشت دراز می کشید درد زیاد می شود. طی سه ماهه اول ، حدود 25% همه زنان حامله دچار سوزش سر دل می شوند. این حالت زمانی که کودک شما رشد کند ممکن است با افزایش فشار روی دستگاه گوارشتان ، تشدید شود.

در حاملگی سطوح هورمون شل کننده عضلات افزایش یافته و محتوای معده و روده به مری بر می گردد. علت افزایش بروز آن در دوران بارداری دو مورد است : غذا آهسته در روده ها حرکت می کند و به دلیل رشد رحم و حرکت رو به بالای آن در شکم ، معده تحت فشار قرار می گیرد. علائم اغلب زنان باردار ، چندان شدید نیستند. سعی کنید حجم وعده های غذایی خود را کاهش و دفعات آن را افزایش دهید و از برخی وضعیت های بدنی مانند دولا شدن یا به پشت دراز کشیدن اجتناب کنید.

یکی از راه هایی که سبب ایجاد سوزش سر دل می شود ، خوردن غذای زیاد و سپس دراز کشیدن است ! (این موضوع در مورد همه افراد صدق می کند نه فقط زنان باردار) عملکرد هایی که می توانید انجام دهید تا در سوزش سر دل به شما کمک کند موارد زیر را امتحان کنید و ببینید کدام برایتان مفید است

- از زیاده خوری بپرهیزید
- از خوردن غذاهایی که سوزش سر دل را تحریک می کنند بپرهیزید

- دیر وقت در شب غذا نخورید
- مراقب مایعات کربونیزه باشید
- زمانی که غذا می‌پزید از چربی کمتری استفاده کنید
- لباس راحت و گشاد بپوشید
- بعد از خوردن غذا به خصوص در اواخر حاملگی دراز نکشید و بنشینید
- به مدت 30 دقیقه بعد از خوردن غذا وقتی که سوزش سر دل به اوج خود می‌رسد آدامس بجوید
- شکلات سخت را در دهان خیس کنید تا ترشح بزاق زیاد شود که می‌تواند در بهبود سوزش سر دل کمک کند
- حتما ورزش کنید ، اما 2 ساعت قبل از شروع ورزش غذا نخورید و حرکت های نرم انجام دهید تا از برگشت اسید به مری شما اجتناب گردد
- استرس را در زندگی خود کاهش دهید

تغذیه دوران بارداری

جنین تمام مواد مغذی مورد نیازش را از بدن شما و از طریق بند ناف دریافت می‌کند. با این حساب، اگر شما دچار فقر انواع ویتامین، کمبود مواد معدنی و کمبود هر ماده مغذی دیگری باشید، جنین نیز از همان کمبودها رنج خواهد برد. اما صرف‌نظر از نیازهای جنین، اگر شما در طول دوران بارداری تغذیه درستی نداشته باشید، نوزادتان بعد از زایمان به مشکلاتی از قبیل فقر آهن، کلسیم و... دچار می‌شود. متأسفانه این مسأله بین زنان ایرانی نیز شیوع زیادی دارد. آشنایی با اصول تغذیه در دوران بارداری می‌تواند از بروز مشکلاتی از این قبیل پیشگیری کند. یک خانم جوان در شرایط عادی، روزانه تقریباً 2400 کیلو کالری انرژی مصرف می‌کند؛ شما وقتی باردار می‌شوید، در سه ماهه اول تقریباً افزایش نیازی به انرژی ندارید اما در سه ماهه دوم بارداری 340 کیلو کالری و در سه ماهه سوم بارداری 450 کیلو کالری نیاز به انرژی در شما افزایش می‌یابد، البته مواد مهمی مثل اسید فولیک را از همان ابتدای بارداری در نظر بگیرید. یک برنامه غذایی درست، تمام گروه‌های غذایی را شامل می‌شود: لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، اسیدهای چرب، کربوهیدرات (قند) و ... شما باید به اندازه لازم از تمام این غذاها در سبد غذایی‌تان وجود داشته باشد.

عادات غذایی خوبی را انتخاب کنید

اغلب زنان عادات غذایی پیش از بارداری خود را در دوران بارداری نیز حفظ می‌کنند. بسیاری از زنان با عجله غذا می‌خورند و به آنچه که در طول روز می‌خورند، توجه چندانی ندارند. این موضوع شاید پیش از بارداری اهمیت چندانی نداشته باشد، ولی زمانی که باردار می‌شوید به دلیل افزایش نیاز بدن شما و نیازمندی‌های جنین در حال تکامل شما، این وضعیت نباید ادامه پیدا کند. کلید تغذیه مناسب، حفظ تعادل است. یک رژیم غذایی متعادل انتخاب کنید. افراط و تفریط در مورد مصرف ویتامین‌ها یا رژیم‌های غیر منطقی می‌تواند موجب آسیب رسیدن به شما یا کودک در حال رشد شما شود. حتی ممکن است با این شرایط در دوران بارداری دچار ضعف شدید شوید. رژیم غذایی صحیح قبل از حاملگی و در طول مدت بارداری شامل مصرف مواد غذایی مورد نیاز و پرهیز از غذاهای مضر است و نقش بسیار مهمی را در سلامت شما در دوران حاملگی و همچنین سلامت نوزادتان بعد از زایمان دارد. یک راه ساده تضمین تغذیه ایده‌آل در دوران بارداری، استفاده از بسته غذایی کاملی است که بتواند همه نیازهای افزایش یافته شما را به طور یکجا و محاسبه شده در اختیار قرار دهد، در ایران صرفاً یک نوع از این گونه مکمل‌ها وجود دارد که سال‌هاست با نام لیدی میل شناخته می‌شود.

شود.

در حقیقت در تمام دوران بارداری ، شما دو نفر در همه چیز با هم شریک هستید با هم نفس می‌کشید ، با هم غذا می‌خورید و با هم می‌نوشید پس سعی کنید از این فرصت برای ایجاد یک عادت غذایی خوب استفاده نمایید تا ضمن اجتناب از خستگی و فرسودگی خودتان، رشد و تکامل مطلوب فرزندان نیز تامین شود .

توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه خود همه گروه‌های غذایی را بگنجانید چون استفاده از یک گروه ، مواد مغذی مورد نیاز شما را تامین نمی‌کند. همچنین علاوه بر سه وعده غذای اصلی ، در فواصل آن‌ها بر حسب اشتها خود از برخی مواد غذایی به عنوان میان وعده استفاده نمایید . درست است که در دوران بارداری باید بیشتر غذا بخورید ولی به این معنا نیست که به اندازه دو نفر بخورید. به یاد داشته باشید که شما برای دو نفر غذا می‌خورید نه به اندازه دو نفر .

با مشورت پزشکتان از مصرف برخی داروها پرهیز کرده و نیز مصرف سیگار ، قهوه و چای زیاد را در طول دوران بارداری متوقف کنید، چرا که احتمال بروز حالات مختلفی چون تولد نوزاد با وزن کم - سندرم مرگ ناگهانی جنین ، بیش فعالی نوزاد - کندی رشد نوزاد - اختلال عدم توجه نوزاد و مسائل روان را در نوزادان افزایش می‌دهند .

ذکر این نکته بسیار ضروری است که استراحت کامل ، کاهش استرس و عدم انجام فعالیت های سنگین ورزشی در طول دوران حاملگی در سلامت شما بسیار موثر است . ورزش‌های سنگین به علت انقباض عضلات شکم و پشت با توجه به تغییر وضعیت بدنی شما باعث ایجاد دردهای کمری و پشت می‌شود .

برخی مواد مورد نیاز بدن در بارداری:

1- اسید فولیک: اسید فولیک یا همان ویتامین B9 در سه ماهه اول بارداری (و حتی از 2 ماه قبل از شروع بارداری) مورد نیاز جدی بدن‌تان است. این ویتامین در تشکیل و تکامل سیستم عصبی جنین نقش مهمی دارد. کمبود اسید فولیک در نخستین ماه‌های بارداری ممکن است به بیماری اسپینا بیفیدا در جنین شما منجر شود. این بیماری به دنبال عدم تکامل رشد مغز، نخاع و پرده مننژ بروز می‌کند و منجر به فلج شدن نوزاد می‌شود. این ویتامین همچنین می‌تواند از بروز بسیاری از ناهنجاری‌های مادرزادی مانند لب‌شکری نیز جلوگیری کند. منابع مناسب اسید فولیک عبارتند از : جو، میوه‌ها و سبزیجات تازه، آب پرتقال، عدس، نخود و برنج. اما جدا از مصرف این مواد غذایی، استفاده از مکمل اسید فولیک (روزانه 400 میکروگرم) از 2 ماه قبل از بارداری و تا انتهای 3 ماهه اول بارداری توصیه می‌شود. البته این مقدار فقط برای خانم‌هایی با شرایط عادی توصیه می‌شود و در شرایط غیر عادی حتماً نیاز است که با پزشکتان در مورد میزان مصرف این مکمل مشورت کنید، راه بهتر و اطمینان بخش تر نیز همان استفاده از مکمل لیدی میل است. در آمریکا برخی از فراورده های غلات مانند آرد ، غلات آماده شده برای صبحانه و انواع پاستاها با فولیک اسید غنی می‌شوند. این ماده در بسیاری از غذاهای دیگر نیز یافت می‌شود. انتخاب نوعی رژیم غذایی متنوع می‌تواند به شما در رسیدن به هدف‌تان کمک کند. بسیاری از غذاهای معمولی دارای فولیک اسید هستند که از بین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد :

مارچوبه ، موز ، لوبیا ، کلم بروکلی ، میوه‌ها و آب میوه های ترش ، زرده تخم مرغ ، غلات و نان های غنی شده ، لوبیا سبز ، سبزیجات دارای برگ های سبز ، عدس ، جگر ، نخود ، بارهنگ ، اسفناج ، توت فرنگی ، ماهی تن ، جوانه گندم و ماست.

2- آهن: در ساخت خون مورد نیاز برای ارسال مواد غذایی به جفت نقش دارد و شما در طول بارداری بیشتر از زمان عادی به آهن نیاز دارید. در طول بارداری 20 الی 30 درصد بر تعداد گلبول‌های قرمز خون افزوده می‌شود. شما در زمان بارداری به 27 میلی گرم آهن در روز نیاز دارید که این میزان 9 میلی گرم بیش از نیاز روزانه شما به این ماده در دوران پیش از بارداریتان

است. منابع خوب آهن عبارتند از: سبزیجات سبز (مانند کلم بروکلی و اسفناج)، گوشت قرمز، توت‌فرنگی، پسته و ... ویتامین C جذب آهن را بالا می‌برد و به همین خاطر توصیه می‌کنیم همراه یا بلافاصله بعد از خوردن غذاهای حاوی آهن، ویتامین C (آبلیمو، پرتقال، گوجه‌سبز یا ...) نیز مصرف کنید. اما کافئین، تئین و کلسیم باعث کاهش جذب آهن می‌شوند و به همین دلیل توصیه می‌شود از مصرف چای، قهوه، ماست و شیر همراه با غذاهای حاوی آهن و حداقل تا 1 ساعت بعد از صرف این غذاها پرهیز کنید.

اگر شما تغذیه خوبی داشته باشید و در آزمایش‌ها نیز کم‌خونی دیده نشود، ضرورتی برای مصرف قرص آهن ندارید اما چنین موردی به ندرت پیش می‌آید. در ضمن توجه داشته باشید که مصرف قرص آهن ممکن است با بروز عارضه یبوست همراه باشد. در ضمن قرص آهن را با تجویز پزشک مصرف کنید چرا که مصرف بیش از حد آهن باعث کاهش میزان روی (Zinc) در بدن می‌گردد.

3- روی و کلسیم: مصرف تمام مواد معدنی و به ویژه مصرف موادی مانند کلسیم و روی برای رشد جنین ضرورت دارند. اگرچه روی و کلسیم در مواد غذایی مختلف یافت می‌شوند اما در صورت نیاز باید از مکمل‌ها برای تامین مواد استفاده کنید که بهتر است مصرف آن‌ها با نظارت پزشک صورت گیرد. روی نیز در سنتز پروتئین‌ها و سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها دارای نقش حیاتی است. این عنصر همچنین در شکل‌گیری جنین و رشد آن تاثیر داشته و کمبود آن می‌تواند موجب تاخیر در رشد داخل رحمی و تولد نوزاد با وزن کم شود. اگر شما تحت درمان دارویی هستید (مثل خانم‌هایی که دیابت یا کم‌خونی دارند) و یا اگر سابقه زایمان نوزادی با کمبود وزن دارید، حتماً باید برای مصرف انواع مکمل‌ها و مقدار آن‌ها با پزشک خود مشورت کنید. در ضمن باید به خاطر داشته باشید که مصرف بیش از حد این مکمل‌ها نه تنها مفید نیست، بلکه ممکن است برای کودک بسیار مضر هم باشد، پس باید در مصرف آن‌ها حد اعتدال را رعایت کرد.

4- پروتئین: در دوران بارداریتان نسبت به مواد پروتئینی نیز افزایش نیاز قابل توجهی ایجاد می‌شود. پروتئین‌ها در ساخت بافت‌های جنین و جفت در بدن شما نقش دارند. همچنین برای افزایش حجم خون مادر (تولید هموگلوبین و پروتئین پلاسما خون)، ساخت مایع آمنیوتیک و نیز ایجاد ذخیره به جهت مصرف در زمان زایمان و شیردهی حائز اهمیت هستند. پیش از بارداری، شما به دریافت روزانه حدود 46 گرم پروتئین نیاز دارید در صورتی که در حال حاضر (دوران بارداری) شما بایستی 71 گرم دریافت پروتئین داشته باشید.

نکات مهم در تغذیه دوران بارداری:

* اگر به اندازه کافی انرژی دریافت نکنید در معرض خطر زایمان نوزاد کم وزن و کوتاه قد قرار دارید و موفقیت شما در تداوم شیردهی کمتر است.

* در دوران بارداری به دلیل افزایش حجم خون بدنتان و رشد جنین و جفت، نیاز به آهن و اسید فولیک افزایش می‌یابد، لذا اهمیت دریافت این مکمل‌ها در پیشگیری از کم‌خونی - ضعف و ناتوانی - زایمان زودرس و نقص سیستم عصبی جنین است.

* استفاده از نمک یددار به میزان لازم در دوران بارداری، احتمال کرتینیسم (کوتولگی) را کاهش داده و از بروز تاخیر در رشد نوزاد جلوگیری می‌کند. در دوران بارداری بر اساس توصیه‌های کتب مرجع تغذیه، نیاز به ید در زنان از 150 میکروگرم در روز، به میزان 70 میکروگرم افزایش یافته و به 220 میکروگرم در روز می‌رسد.

* استفاده از ویتامین D برای جذب کلسیم از روده‌ها ضروری است که در دوران بارداری با مصرف مکمل‌های حاوی این ویتامین و یا در معرض نور خورشید قرار گرفتن تامین می‌شود. برای سلامتی شما و فرزند شما در طول حاملگی اهمیت دارد که رژیم غذایی متنوع و وسیع

نظیر سبزیجات و میوه جات تازه - لبنیات - نان- حبوبات - گوشت قرمز - مرغ - ماهی - تخم مرغ و آجیل استفاده کنید .

* ویتامین B6 باعث جلوگیری از تهوع شایع شما در دوران بارداری می‌گردد .
* در سه ماهه آخر بارداری مصرف مقادیر کافی از DHA (یک نوع چربی امگا 3) لازم است که بهترین منبع برای این نوع چربی میگو، ماهی و تخم مرغ است
* میزان نیاز به کلسیم در حاملگی حدود 1200 میلی گرم در روز می‌باشد که باید نسبت آن به فسفر در حد 2 به 1 حفظ شود تا حداکثر جذب کلسیمی محقق شود . کلسیم همچنین باعث پیشگیری از پراکلامیسی (افزایش فشار خون حاملگی) و زایمان زودرس می‌شود .

هر 4 ساعت یک بار غذا بخورید :

در طول بارداری، زیاد اتفاق می‌افتد که شما خودتان گرسنه نیستید اما کودکان گرسنه است. به همین دلیل توصیه می‌شود برنامه مشخصی برای غذا خوردن داشته باشید و صرفاً به احساس گرسنگی خودتان تکیه نکنید. بهتر است هر 4 ساعت یک بار غذا بخورید؛ حتی اگر حالت تهوع دارید یا بی‌اشتها هستید یا سوء هاضمه دارید یا ...
هر روز باید بین 5 تا 6 وعده غذا بخورید، هر چقدر هم که این وعده‌ها مختصر باشد، اهمیتی ندارد و خیلی بهتر از آن است که روزانه 3 وعده غذا بخورید، آن هم با اشتها زیاد و مفصل و بی‌برنامه. جنین شما برای رشد، به مصرف وعده‌های غذایی منظم و متداوم نیاز دارد.

چگونه از بیوست در بارداری جلوگیری کنیم؟

بیوست یکی از مشکلات شایع دوران بارداری است که متعاقب تغییرات هورمونی (مخصوصاً افزایش پروژسترون) اتفاق می‌افتد. ضمن اینکه متناسب با رشد جنین، رحم روی روده‌ها فشار می‌آورد و مسیر عبور غذا را تنگ می‌کند. مصرف قرص‌های آهن نیز مزید بر علت می‌شود و بیوست را در زنان باردار تشدید می‌کند برای مقابله با این وضعیت :

- 1- تا می‌توانید، فیبر بخورید مثل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، حبوبات و آلو.
- 2- زیاد آب بخورید. مصرف 6 تا 8 لیوان آب در روز توصیه می‌شود. نوشیدن آب‌آلو نیز بسیار کمک‌کننده است.
- 3- از ورزش‌های سبک غافل نشوید. با 5 تا 10 دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌توانید حرکات روده را افزایش و بیوست را کاهش دهید.
- 4- اگر بعد از به کار بستن این توصیه‌ها مشکلاتان رفع نشد، می‌توانید با تجویز پزشکتان از دارو استفاده کنید. هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید، زیرا مصرف داروها در دوران بارداری، بسیار حساس و خطرناک است.

چگونه از تهوع در بارداری جلوگیری کنیم؟

تهوع یکی از مشکلاتی است که ممکن است خانم‌های باردار را شدیداً یا به طور خفیف آزار دهد و بیش از نیمی از افراد باردار با این مشکل درگیر هستند. اما این‌جا هم می‌شود به کمک تغذیه مناسب با این مشکل مبارزه کرد:

- غذاهای کم‌چرب بخورید و از خوردن غذاهای سرخ‌کرده و همچنین غذاهای پر ادویه پرهیز کنید.
- وعده‌های غذایی خود را کم حجم و با دفعات بیشتر انتخاب نمایید.
- مصرف دم کرده زنجبیل و بخور روغن نعناع نیز در کاهش علائم تهوع بارداری می‌تواند کمک کننده باشد.
- مقداری بیسکوئیت و یا نان خشک را در دسترس بگذارید و قبل از بلند شدن از خواب مقداری از آن را مصرف کنید.
- گرسنه ننمایید. خیلی از خانم‌ها اگر معده‌شان را با خوراکی‌های سبک پر کنند، می‌توانند تا حدی از بروز حالت تهوع جلوگیری کنند.

- تهوع موجب کاهش حجم مایعات بدن می‌شود. توصیه می‌شود برای جبران آن به اندازه کافی مایعات بنوشید.

افزایش وزن در دوران بارداری :

افزایش وزنتان در دوران بارداری مربوط به رشد جنین و جفت ، افزایش اندازه رحم و حجم خون و نیز ذخیره چربی در بدن شماست که درصد بیشتر این اضافه وزن مربوط به جنین و جفت و ضائم آن می‌باشد. اگر افزایش وزن شما متناسب باشد از احتمال تولد نوزادان کم وزن یا Low Weight Birth کاسته می‌شود. بنابراین حتی در شرایط نامطلوب اقتصادی ، مراقبت‌های ویژه همراه با آموزش صحیح در مورد مصرف مواد غذایی قابل دسترس می‌تواند بسیار ارزنده و نجات بخش باشد .

همیشه سه نکته را در تغذیه به خاطر بسپارید . تعادل - تنوع - اندازه (مقدار) . تعادل تغذیه ای به معنای دریافت کافی از مواد مغذی برای تامین انرژی - رشد و ترمیم سلول هاست یعنی حدود 55% انرژی از مواد کربوهیدراتی حدود 15% از مواد پروتئینی و 30% از چربی تامین شود. تنوع هم به معنای مصرف انواع مواد غذایی در هر گروه و اندازه نیز یعنی تعداد سهم های توصیه شده از مواد غذایی هر گروه به چه میزان باشد.

رژیم گرفتن، ممنوع :

رژیم گرفتن در دوران بارداری برای سلامت جنین که در حال رشد است، خطر دارد. بسیاری از رژیم‌های لاغری باعث فقیر شدن بدن از نظر آهن، اسید فولیک و برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز می‌شود. یادتان باشد که اضافه‌وزن یکی از بارزترین نشانه‌های سلامت در دوران بارداری است. خانم‌هایی که در دوران بارداری تغذیه خوب و مناسبی دارند و به مقدار لازم وزن می‌گیرند، نوزادهای سالمی به دنیا می‌آورند. بنابراین نگران چاق شدن‌تان نباشید. نباید‌های تغذیه در بارداری: در طول بارداری از مصرف زیاد غذاهای حاوی ویتامین A (مانند دل و جگر) پرهیز کنید، زیرا افراط در مصرف این ویتامین با خطر آسیب‌های جنینی همراه است البته حد بالای آن خیلی زیاد است و بعید است کسی با خوردن غذا به آن لیمیت برسد. از مصرف الکل جداً پرهیزید. مطالعات متعددی نشان داده است که مصرف الکل در دوران بارداری باعث ایجاد نوزادان ناقص الخلقه (دارای نقص‌های ژنتیکی شدید) می‌شود.

توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار دارای اضافه وزن و چاق (BMI بیشتر از 26):

- 1- اجتناب از سرخ کردن غذاها و حتی الامکان طبخ غذاها به شکل آب پز و کبابی.
- 2- حذف چربیها شامل کره حیوانی، مارگارین، خامه، سرشیر، دنبه، پیه و جدا کردن چربیهای قابل رویت گوشت قرمز و پوست مرغ قبل از طبخ آنها.
- 3- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب بجای شیر و لبنیات پر چربی.
- 4- محدود کردن مصرف شیرینی ها، کیک های خامه ای و دسرهای پرچرب یا شیرین.
- 5- تنوری نمودن ماهی و مرغ بجای سرخ کردن آنها (در نظر داشته باشید، سینه مرغ چربی کمتری دارد)
- 6- آب پز نمودن مرغ، ماهی و گوشت بدون افزودن روغن.
- 7- محدود نمودن مصرف کله پاچه، دل، قلوه، جگر، زبان و مغز، سوسیس و کالباس و انواع پیتزای پرچرب.
- 8- تفت دادن سبزیها در آب گوشت کم چربی یا آب گوجه فرنگی بجای روغن.
- 9- خودداری از مصرف سس های چرب مانند مایونز و سس های مخصوص سالاد و استفاده از سس سالم (ماست کم چرب، کمی نمک، روغن زیتون، آب لیمویا آب نارنج) بجای سس مایونز.
- 10- اضافه نکردن چربی و دنبه به گوشت در زمان چرخ کردن آن.

- 11- استفاده از سیب زمینی آب پز یا تنوری بجای سرخ کرده.
- 12- استفاده نکردن از تنقلات پر چرب نظیر چیپس، پیراشکی، شکلات .
- 13- استفاده از میوه های تازه به عنوان میان وعده.
- 14- مصرف دوغ، آب و آب میوه های طبیعی بجای نوشابه های گازدار.
- 15- استفاده از میوه هایی نظیر سیب، هلو و گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر، توت و...
- 16- خودداری از مصرف کمپوت .
- 17- خودداری از مصرف نان همراه با برنج در هنگام صرف غذا .
- 18- استفاده از خشکبار(برگه زردآلو، کشمش و...) و سبزیهای تازه(هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و...) بعنوان میان وعده.
- 19- استفاده از انواع حبوبات (عدس، لوبیا، ماش، باقلا و...) همراه با غلات مثلاً" به شکل عدس، پلو، لوبیاپلو، عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان.
- 20- استفاده از نانهای سبوس دار بجای نانهای فانتزی.

توصیه های تغذیه ای برای خانم های باردار لاغر (BMI کمتر از 19/8):

- 1- استفاده از عسل، خرما، شیره انگور و شیره خرما همراه با صبحانه.
- 2- استفاده از بستنی و میوه های شیرین (انگور، خربزه، انجیر، توت، خرما) و انواع خشکبار بعنوان میان وعده.
- 3- استفاده از لبنیات پر چرب (شیر و ماست پرچرب، پنیر خامه ای و...)
- 4- استفاده از روغن زیتون داخل سالاد.
- 5- استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذاها.
- 6- مصرف دوغ کم نمک و غلیظ در وعده های غذایی.
- 7- استفاده از غذاهایی نظیر آش کشک، آش دوغ، کشک بادمجان در برنامه غذایی روزانه.
- 8- مصرف مقدار بیشتری از گروه نان و غلات مثل نان، برنج و ماکارونی.
- 9- استفاده بیشتر از سیب زمینی در انواع غذاها و یا در میان وعده ها.
- 10- اضافه نمودن مقداری کره به غذا در هر وعده غذایی و استفاده از کمی کره در کنار غذا.
- 11 - مصرف انواع خشکبار و مغزها (گردو، پسته، بادام و...)
- 12- استفاده از غذاهای تهیه شده با تخم مرغ (انواع کوکو، کتلت و...)
- 13- استفاده از غذاهای تهیه شده با انواع حبوبات(برخی از خورش ها، آش ها، خوراک ها، - استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سالاد، انواع سوپها و آش ها، آبگوشت، عدسی، خوراک لوبیا و...)
- 14- استفاده از سبزی هایی نظیر گوجه فرنگی، هویج و گل کلم به عنوان میان وعده.
- 15- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سالاد، انواع سوپها و آش ها.
- 16- اضافه نمودن پودر جوانه غلات در انواع سالادها، ماست، ماست خیار و...
- 17- استفاده از تخم مرغ همراه با غذا (عدس پلو یا رشته پلو همراه با خاگینه).
- 18- استفاده از تخم مرغ در صبحانه یا میان وعده (آب پز، نیمرو، املت).
- 19- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با انواع گوشت ها(کتلت، کباب، انواع خورش و...)
- 20- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مانند برنج در وعده ناهار و شام.
- 21- گرچه تمامی خانمهای باردار باید از مکمل غذایی لیدی میل برای تامین افزایش نیازهای دوران بارداری و شیردهی خود استفاده کنند اما این موضوع در خصوص خانمهای باردار با وزن کم ضروری و اجتناب ناپذیر به نظر می‌رسد.

کودک شما چه اندازه ای است؟

به یاد داشته باشید که این ارقام به صورت میانگین به دست آمده اند و ممکن است در جنین های مختلف و بارداری های مختلف، با هم تفاوت داشته باشند.

1 هفته

جنینی که درون شما در حال رشد است، بسیار کوچک است. در این زمان، تنها گروهی سلول به هم چسبیده وجود دارد که به سرعت در حال تقسیم و رشد هستند. جنین به اندازه سر سوزن است و اگر درون شما قرار نداشت، می شد با چشم غیر مسلح هم آن را دید. این گروه طول دارد. mm سلول ها اصلا به جنین یا کودک شباهت ندارد، جنین طی هفته اول حدود 0.15

2 هفته

(یک mm تا حدود 1mm کودک در حال تکامل شما هنوز خیلی کوچک است. اندازه آن از 0.36 انگلیسی است. 0 میلی متر) متفاوت است. یک میلی متر حدودا اندازه حرف

3 هفته

است. mm کودک در حال تکامل شما هنوز خیلی بزرگ نشده است. طول آن حدود 1.25

4 هفته

طول سر تا باسن کودک در حال رشد شما 2 تا 4 میلی متر است. (طول سر تا باسن : مسافت بالای سر بچه تا نشیمنگاه.) از این نوع اندازه گیری بیشتر استفاده می شود تا سنجش طول جنین از سر تا پاشنه پا، چرا که تقریبا همیشه پاهای جنین حالت جمع شده اند و بنابر این اندازه گیری طول آنها دشوار است. گاه می توان با استفاده از وسایل به خصوص، ضربان قلب جنین را در هفته ششم بارداری مشاهده کرد.

5 هفته

در این هفته، کودک شما جهش رشدی چشمگیری خواهد داشت. در ابتدای هفته، طول سر تا است. در انتهای این هفته، اندازه کودک شما دو برابر 5mm باسن کودک در حال رشد شما 4 تا شده و به 1.1 تا 1.3 سانتی متر می رسد.

6 هفته

در این هفته، طول سر تا باسن کودک شما 1.4 الی 2 سانتی متر است.

7 هفته

طول سر تا باسن جنین، 2.2 الی 3 سانتی متر است.

8 هفته

تا هفته 10 بارداری طول سر تا باسن کودک شما به حدود 1.3 الی 2.4 سانتی متر رسیده است. دیگر می توانیم وزن جنین را محاسبه کنیم. قبل از این هفته به قدری وزن کم است که اندازه گیری آن دشوار است. حالا که کودک شما در حال وزن گیری است، می توانیم وزن او را هم ذکر کنیم. وزن کودک شما حدود 5 گرم است.

9 هفته

در این هفته طول سر تا باسن جنین 4.4 تا 6 سانتی متر است. وزن جنین حدود 8 گرم می باشد.

10 هفته

وزن کودک متولد نشده شما ، 8 تا 14 گرم است و طول سر تا باسن وی حدود 6.1 سانتی متر است. اندازه جنین در عرض سه هفته گذشته ، تقریبا دو برابر شده است ! اما قد جنین هنوز مقیاس بهتری محسوب می شود.

11 هفته

کودک شما به سرعت رشد می کند. طول سر تا باسن او 6.5 الی 7.8 سانتی متر است و بین 13 تا 20 گرم وزن دارد.

12 هفته

طول سر تا باسن کودک شما 8 تا 9.5 سانتی متر است و حدودا به اندازه مشت شماست. وزن جنین حدودا به 25 گرم رسیده است.

13 هفته

طول سر تا باسن جنین در این هفته از بارداری، 9.3 تا 10.3 گرم است و وزن وی حدود 50 گرم میباشد.

14 هفته

در این هفته، طول سر تا باسن کودک شما 10.8 تا 11.6 سانتی متر و وزن او حدود 80 گرم است.

15 هفته

طول سر تا باسن جنین شما، 11 تا 12 سانتی متر است. وزن جنین در دو هفته گذشته دو برابر شده و به 100 گرم رسیده است. در این هفته، جنین به اندازه کف دست باز شماست.

16 هفته

طول سر تا باسن کودک شما 12.5 تا 14 سانتی متر و وزن او حدود 150 گرم است.

17 هفته

در این هفته از تکامل، طول سر تا باسن جنین 13 تا 15 سانتی متر و وزن او تقریبا 200 گرم می باشد. جالب است بدانید که وزن کودک شما تا زمان زایمان بیش از 15 برابر الان خواهد شد.

18 هفته

در این هفته از تکامل، طول سر تا باسن جنین 14 تا 16 سانتی متر و وزن وی حدود 260 گرم است.

19 هفته

کودک شما در اولین هفته نیمه دوم بارداری، بزرگ تر شده است. در این هفته حدود 300 گرم وزن دارد و طول سر تا باسن او حدود 18 سانتی متر است.

20 هفته

در این هفته از بارداری، وزن کودک شما حدود 350 گرم و طول سر تا باسن وی نزدیک به 19 سانتی متر است.

21 هفته

وزن کودک شما در این هفته حدود 455 گرم و طول سر تا باسن وی حدود 20 سانتی متر است.

22 هفته

در این هفته، وزن کودک شما حدود 540 گرم و طول سر تا باسن او تقریباً 21 سانتی متر است.

23 هفته

وزن کودک شما در این هفته از بارداری حدود 700 گرم و طول سر تا باسن او نزدیک به 22 سانتی متر است.

24 هفته

کودک شما در حال حاضر حدود 900 گرم وزن دارد. در این هفته طول سر تا باسن وی نزدیک به 23 سانتی متر است.

25 هفته

این هفته، سه ماهه سوم بارداری آغاز می شود. از این هفته به بعد علاوه بر وزن و طول سر تا باسن جنین، طول سر تا پای بدن جنین را نیز ذکر می کنیم. این متغیر به شما کمک می کند که در بخش پایانی بارداری خود، بهتر بدانید که اندازه کودک شما چقدر است. وزن کودک شما در این هفته حدود 1 کیلوگرم و طول سر تا باسن وی نزدیک به 24 سانتی متر است. طول کلی بدن جنین حدود 34 سانتی متر است.

26 هفته

از این هفته وزن کودک شما حدود 1.1 کیلوگرم، طول سر تا باسن او نزدیک به 25 سانتی متر و طول کلی بدن او حدود 35 سانتی متر است.

27 هفته

در این هفته از بارداری، جنین حدود 1.25 کیلوگرم وزن دارد. طول سر تا باسن او حدود 26 سانتی متر و طول کلی بدن او نزدیک به 37 سانتی متر است.

28 هفته

در این هفته از بارداری، وزن جنین حدود 1.35 کیلوگرم است. طول سر تا باسن او کمی بیش از 27 سانتی متر و طول کلی بدن وی، 38 سانتی متر است.

29 هفته

رشد کودک شما ادامه دارد. وزن او در این هفته حدود 1.6 کیلوگرم و طول سر تا باسن او 28 سانتی متر است. طول کلی بدن جنین در این هفته تقریباً 40 سانتی متر است.

30 هفته

در این هفته وزن جنین به 1.8 کیلوگرم رسیده است. طول سر تا باسن وی نیز بیش از 29 سانتی متر و طول کلی بدن جنین نزدیک 42 سانتی متر است.

31 هفته

در این هفته وزن کودک شما به حدود 2 کیلوگرم رسیده است. طول سر تا باسن او نزدیک به 30 سانتی متر و طول کلی بدن 43 سانتی متر است.

32 هفته

در این هفته، وزن کودک شما حدود 2.28 کیلوگرم است. طول سر تا باسن کودک تقریباً 32 سانتی متر و طول کلی بدن وی 44 سانتی متر است.

33 هفته

وزن کودک شما در این هفته به بیش از 2.5 کیلوگرم رسیده است. طول سر تا باسن وی حدود 33 سانتی متر و طول کلی بدن او تقریباً 45 سانتی متر است.

34 هفته

وزن کودک شما در این هفته حدود 2.75 کیلوگرم است. طول سر تا باسن جنین حدود 34 سانتی متر و طول کلی بدن او تقریباً 46 سانتی متر است.

35 هفته

وزن کودک شما در این هفته به حدود 2.95 کیلوگرم رسیده است. طول سر تا باسن او نزدیک به 35 سانتی متر و طول کلی بدن او حدود 47 سانتی متر است.

36 هفته

در این هفته از بارداری، وزن جنین حدود 3.1 کیلوگرم است. طول سر تا باسن او تغییر چندانی نکرده و نزدیک به 35 سانتی متر است و طول کلی بدن جنین به حدود 47 سانتی متر می رسد.

37 هفته

وزن کودک شما اندکی بیش از 3.25 کیلوگرم است. در این هفته از بارداری طول سر تا باسن جنین حدود 36 سانتی متر و طول کلی بدن آن نزدیک به 48 سانتی متر است.

38 هفته

وزن کودک شما حدود 3.4 کیلوگرم است. طول سر تا باسن او حدود 37 تا 38 سانتی متر و طول کلی بدن او نزدیک به 48 سانتی متر است. جنین شما رحم را پر کرده است و جای زیادی برای تکان خوردن ندارد.

اگر بدون نزدیکی کامل حامله شوم ، آیا ممکن است جنین تشکیل شده غیر طبیعی باشد؟

خیر، جنینی که به این طریق ایجاد می شود الزاما، غیر طبیعی نخواهد بود.

آیا کسی بدون نزدیکی کامل می تواند حامله شود؟

بله، ممکن است شما بدون نزدیکی کامل حامله شوید، یعنی بدون دخول کامل آلت تناسلی مرد به واژن زن نیز امکان حاملگی وجود دارد. حتی ترشحات آلت تناسلی مردانه و یا مایعی که بر روی لبه های واژن می ریزد نیز حاوی اسپرم کافی برای ورود به واژن و ایجاد حاملگی است.

آیا نزدیکی در دوران حاملگی برای من و جنین خطری ندارد؟

در یک حاملگی طبیعی و بدون مشکل، داشتن نزدیکی برایتان خطری ندارد، ولی ممکن است در حاملگی هایی با شرایط خاص، که بعد از درمان نا باروری و یا سالیان طولانی بعد از ازدواج رخ می دهد، و یا حاملگی هایی که با خونریزی و یا انقباضات زودرس رحمی همراه است، پزشکتان توصیه نماید که از نزدیکی اجتناب نمایید. اگر بر طبق توصیه پزشک باید از نزدیکی اجتناب کنید، می توانید از طرق مختلف مهر و محبت خود را در این دوران نسبت به هم افزایش دهید. برای مثال با هم به گردش بروید، کارهای خانه را با همکاری هم انجام دهید، درباره آینده نوزاد خود صحبت کنید، وسایل مورد نیاز نوزاد را با همکاری هم تهیه نمایید و یا عکس ها و خاطرات شیرین دوران نامزدی و یا اوایل ازدواج خود را با هم مرور کنید.

پزشک برای دوران بارداری ام مکملی حاوی آهن و چند ویتامین تجویز کرده است، مصرف این مکمل برای بارداری عوارضی ندارد؟

عوارض جدی برای این مکمل ها وجود ندارد، هرچند توصیه ما استفاده از مکمل های غیر دارویی مثل لیدی میل می باشد. با توجه به اینکه مکمل لیدی میل سنتتیک نیست و مواد کاملا طبیعی در آن استفاده شده است، بسیار قابل توجه و ایمن به نظر میرسد. خصوصا این که پوشش مواد مغذی آن صرفا در حد چند ویتامین و مینرال نبوده و کلیه مواد مورد نیاز یک خانم باردار یا شیرده شامل اسیدهای چرب ضروری امگا 3 و امگا 6، انواع مینرال ها و پروتئین مرغوب و . . . را شامل می شود.

پزشکان برای کمک به دوران بارداری ام لیدی میل تجویز کرده اند، آیا نیاز به ادامه فرص آهن هم دارم؟

اگر قرص آهن به عنوان مکمل بارداری تجویز شده است، خیر. لیدی میل به تنهایی تمامی نیاز های این دوران در قالب 36 ماده مختلف از جمله آهن را تامین می کند و حتی به این دلیل که از طریق یک بسته غذایی وارد بدن می شود جذب مناسب تری به نسبت مکمل های دارویی دارد. اما اگر آهن نه به عنوان مکمل که جهت درمان بیماری کم خونی مادر تجویز شده است، باید مصرف آن ادامه یابد به این معنا که درمان آنمی مادر با قرص آهن و تکمیل نیازهای تغذیه ای افزایش یافته مادر در دوران بارداری، با لیدی میل پوشش داده می شود.

چگونه بفهمم که حامله شده ام؟

ساده ترین راه فهمیدن حاملگی عدم وقوع قاعدگی است. آزمایش خون و ادرار نیز می تواند در HCG تشخیص حاملگی کمک کند. در آزمایش خون یا ادرار برای تشخیص حاملگی، هورمون هورمونی است که در طول حاملگی در بدن آزاد می شود و HCG اندازه گیری می شود.

کارکردهای متنوعی برای حفظ جنین و جفت دارد. برای اینکه آزمایش ادرار قابل اعتماد باشد باید دو هفته بعد از عدم قاعدگی مورد انتظار، تست انجام شود. اگر جواب قطعی حاملگی خود را زودتر از این موقع می خواهید، آزمایش خون قابل اعتماد تر است. در اوایل دوران حاملگی بعضی از خانم ها حالت تهوع دارند، ممکن است پستان ها دردناک باشد و یا میزان ادرار افزایش یابد. پزشک با معاینه بالینی خانم ها می تواند حاملگی را تشخیص دهد. در یک خانم حامله رحم بزرگ می شود و اندام های تناسلی نرم می شوند و هنگام معاینه داخلی، واژن و دهانه رحم مانند یک مخمل ارغوانی به نظر می رسد.

می خواهم در دوران بارداری چاق نشوم، آیا لیدی میل در این مورد مناسب است؟
در دوران بارداری نیاز بدن به انرژی تا 450 کیلوکالری در روز افزایش می یابد که عدم تامین این میزان انرژی، صدمات جدی برای مادر و نوزاد در پی خواهد داشت، با توجه به اینکه لیدی میل تنها نیازهای افزایش یافته مادر را تامین می کند و نه بیشتر، اصولاً افزایش وزنی نخواهیم داشت و مصرف کمتر از این مقدار می تواند مساله ساز باشد.