

انتشارات نسل نو اندیش

# حاملگی

راهنمای جامع به هفته هفته



دکتر لورا ریلی  
مهندس امیر بهنام

# فهرست

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه..... چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟ موعد مقرر شما
۱۹	هفته ۱ تا ۴..... انعقاد نطفه، لقاح و نخستین روزهای زندگی خطرات ناشی از چاقی، مصرف سیگار و الکل
۳۹	هفته ۵..... بدن شما شروع به تغییر می کند بیماری های خانوادگی و وراثتی سقط جنین و حاملگی ناموفق سلامت در سه ماهه ی اول حاملگی
۵۷	هفته ۶..... مشکلات خواب و خستگی رفع حالت تهوع صبحگاهی یافتن مکان و گروه پزشکی برای زایمان
۶۵	هفته ۷..... رفع نوسانات روحی تردیدهایی در مورد مادر شدن اضافه وزن بی خطر در دوران حاملگی
۷۵	هفته ۸..... نخستین سونوگرافی کودک سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آلرژی در طول حاملگی خطرات و سموم در خانه و محل کار
۸۷	هفته ۹..... نخستین آزمایش حاملگی و آزمایش های قبل از تولد برنامه پیاده روی برای افراد مبتدی پیوست
۹۷	هفته ۱۰..... زمانی که لباس هایتان اندازه ی شما نیست باید چه کنید تغذیه ی مناسب با ماهی، گوشت و پنیر پیشنهادهایی برای این که همسر تان به دلخواه شما رفتار کند
۱۰۷	هفته ۱۱..... آزمایش های دوره ی سه ماهه ی اول برای اختلالات کروموزومی دوستان تان چگونه به حاملگی شما واکنش نشان می دهند ویار؛ تمایل به غذا یا نفرت از آن
۱۱۵	هفته ۱۲..... مشکلات خواب و راه حل آن



..... ۲۱۷	<b>هفته ۲۳</b> کمبود آهن، کم‌خونی و خستگی فرو نشانیدن تمایل به خوردن هله‌هوله	..... ۱۲۳	<b>هفته ۱۳</b> اهمیت مراقبت از دندان‌ها در طول حاملگی خواندن بر حسب مواد غذایی آیا حاملگی دوم شما شبیه حاملگی اول خواهد بود؟
..... ۲۲۵	<b>هفته ۲۴</b> سیاتیک خونریزی لثه‌ها تمرکز داشتن در محل کار	..... ۱۳۳	<b>هفته ۱۴</b> عوامل اجیاد سوزش معده و درمان آن نوسانات روحی، افسردگی و اضطراب کاهش سدیم در برنامه‌ی غذایی
..... ۲۳۳	<b>هفته ۲۵</b> کمبود نفس و دیگر مشکلات تنفسی چند قلو زایی: احتمال؛ تشخیص و خطرات	..... ۱۴۵	<b>هفته ۱۵</b> پیشگیری از ابتلا به واریس همه چیز درباره‌ی آمنیوسنتز فراز و نشیب در روابط جنسی
..... ۲۴۱	<b>هفته ۲۶</b> آموزش‌های مربوط به زایمان؛ مراقبت از کودک و شیر دادن به او نام‌گذاری	..... ۱۵۳	<b>هفته ۱۶</b> سقط جنین دیرنم؛ عوامل و علائم پرسش درباره‌ی هویت حفظ انگیزه برای ورزش
..... ۲۵۱	<b>هفته ۲۷</b> چربی در برنامه‌ی غذایی؛ مزایا و مضرات	..... ۱۶۵	<b>هفته ۱۷</b> احساس حرکت کودک برای اولین بار سنگ کلیه حاملگی و مادران تنها ورزش‌های جایگزین و متناسب با حاملگی
..... ۲۵۹	<b>هفته ۲۸</b> دیابت حاملگی: خطرات، عوامل و راه‌های درمان استراحت مطلق	..... ۱۷۳	<b>هفته ۱۸</b> آنچه در سونوگرافی ممکن است ببینید آزمایش سرطان سینه همسرتان چگونه به تغییرات ظاهری شما واکنش نشان می‌دهد
..... ۲۶۷	<b>هفته ۲۹</b> کودکان سر و ته: تشخیص و خطرات وضعیت‌هایی برای کاهش درد زایمان غلبه بر ترس از زایمان	..... ۱۸۱	<b>هفته ۱۹</b> علائم وجود مشکل رهنمودهایی برای کمد لباس حاملگی شما آگاهانه غذا خوردن در سفر
..... ۲۷۷	<b>هفته ۳۰</b> احساس خارج و سوزش در دست‌ها؛ توضیح و رفع مشکل عوامل بروز و رفع درد شکم پر خوری احساسی	..... ۱۸۹	<b>هفته ۲۰</b> همه چیز درباره‌ی حاملگی پرخطر استرس‌های مزمن تعامل همسرتان با کودک
..... ۲۸۷	<b>هفته ۳۱</b> مراحل درد زایمان جفت جنین و قطع کردن آن برآورد صحیح مقدار غذا	..... ۱۹۷	<b>هفته ۲۱</b> تعطیلات عاقلانه در نیمه‌ی حاملگی جلو آمدن شکم و تأثیر آن بر روابط جنسی ورزش‌های کششی برای خانم‌های باردار
..... ۲۹۹	<b>هفته ۳۲</b> موعد مقرر: حدس و تخمین آماده شدن برای ورود کودک القبای مراقبت از کودک	..... ۲۰۹	<b>هفته ۲۲</b> دردها و ناراحتی‌ها راهکارهایی برای کنار آمدن با شب بیداری
..... ۳۱۱	<b>هفته ۳۳</b> برنامه‌ریزی برای پدر و مادر بودن تغذیه‌ی مغز کودک		

## مقدمه

### چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

اکنون که این کتاب را در دست گرفته‌اید، به‌طور حتم دلیل دارید. ممکن است حدس بزنید باردار شده‌اید یا جواب آزمایش حاملگی شما مثبت بوده است. حتی ممکن است در گذشته نیمی از مسیر حاملگی را طی کرده باشید، اما هنوز مشتاقانه در صدد دانستن تمام موارد لازم و مربوط به لحظه این سفر باشید. پس از تمام این موارد، حاملگی بسیار فراتر از تولد نوزاد و یافتن هویتی تازه است: کسب عنوان مادر! و به دنیا آوردن نوزادی سالم.

من به‌عنوان پزشکی با تجربه و متخصص زایمان و نیز به‌عنوان مادر، می‌دانم نخستین تجربه‌ی حاملگی، مسیری مهیج و بی‌نظیر برای هر خانم باردار است. نگرانی شما هر هفته با رشد فرزندتان، در حالی که بدن نیز به‌سرعت برای حمایت از رشد آن تغییر می‌کند، متفاوت خواهد بود. به همین دلیل مطالب این کتاب را به بخش‌های هفتگی تنظیم کردم که از هفته‌ی اول آغاز می‌شود و تا هفته‌ی چهارم ادامه دارد و در واقع از سه دوره‌ی سه ماهه تشکیل شده است. با گذشت هر هفته، حس و ادراک شما افزایش می‌یابد و اطلاعات بیشتر و به‌روزتری برای زایمان و فراغت پس از آن و یک بخش ویژه نیز به هفته‌های پس از تولد فرزندتان اختصاص یافته است.

شروع کنید. شما می‌توانید کتاب را به ترتیب هفته‌ها بخوانید؛ به‌صورتی که مطالب مربوط به همان هفته‌ای از حاملگی را که در آن قرار دارید مطالعه کنید. یا این‌که به‌طور مستقیم با مراجعه به فهرست، عنوان‌هایی را که به آن‌ها علاقه دارید بیابید و بخوانید.

اگر مطالب مربوط به هر هفته را به‌طور کامل بخوانید ممکن است این مورد توجه شما را جلب کرده باشد که برخی از عنوان‌های یکسان را در چندین فصل مختلف در کتابم قرار داده‌ام. چرا؟ همان‌طور که از صحبت با خانم‌های دیگر که همانا مادران چشم‌انتظار هستند می‌دانید، تمام تجربیات یک مورد یکسان در همان زمان مشابه در حاملگی آنان یکنواخت نبوده است. همچنین مهم است بدانید برخی نشانه‌های کلیدی مانند آغشته به خون شدن واژن یا درد شکمی، ممکن است در هفته‌های اول حاملگی معنایی بسیار متفاوت با هفته‌های پایانی داشته باشد.

قسمت هفته به هفته: حاملگی؛ راهنمای کامل هفته به هفته، شامل فصلی جداگانه برای هر هفته است که از هفته‌ی اول تا هفته‌ی چهارم حاملگی شما را در بر می‌گیرد. در طول هر هفته قسمت‌هایی را به این شرح می‌یابید:

هفته ۳۴.....	کاهش حرکات جنین؛ چه موقع باید نگران بود احساس زیبایی تهیه‌ی فهرست شماره تلفن‌ها
هفته ۳۵.....	کاهش دردها پدر بزرگ و مادر بزرگ و نوزاد شما برنامه‌ریزی برای کم کردن اضافه وزن ایجاد شده
هفته ۳۶.....	به دنیا آوردن بیش از یک کودک بستن چمدان‌ها برای بیمارستان اطلاعاتی درباره‌ی مایع آمنیوتیک
هفته ۳۷.....	ختنه کردن نوزاد پسر نخستین علائم درد زایمان آیا فرزندتان دیگرتان باید در اتاق زایمان حضور داشته باشند؟ آغاز تغذیه‌ی مخصوص شیر دادن کودک
هفته ۳۸.....	درمان سردردهای دائمی انتخاب روش‌های ضد بارداری پس از زایمان نیاز به تنهایی و خلوت کردن
هفته ۳۹.....	غافلگیر شدن در روز زایمان اگر به بیمارستان چه اتفاقی می‌افتد؟
هفته ۴۰.....	حقایق درباره‌ی روه‌های خانگی تلقین درد زایمان ورزش‌های پس از زایمان و کلاس‌های زیبایی اندام
۳۷۶.....	از پزشک خود پرسید؟
۳۸۷.....	فهرست موضوعی





## دوره‌ی سه‌ماهه‌ی اول

با وجود این که هیچ‌کس با نگاه کردن نمی‌تواند حدس بزند شما حامله هستید، اما معجزه‌ی خلقت در درون شما در حال شکل‌گیری است. همچنان که کودک شما از چند سلول کوچک تا یک نوزاد کامل شکل می‌گیرد و رشد می‌کند، فرایندی طبیعی را تجربه می‌کنید که هم از لحاظ جسمی و هم روحی بسیار شگفت‌انگیز است. این زمانی تعیین‌کننده برای رشد و تکامل کودک شماست و بدنتان بیش از پیش کار می‌کند تا هورمون‌ها و سلول‌های خون اضافه و مورد نیاز را تولید کند.

قسمت هیجان‌انگیز این است که در پایان این دوره‌ی سه ماهه‌ی اول، کودک شما به‌راستی شبیه یک کودک به‌نظر می‌رسد و دارای پلک، بینی، دهان، دست و پای کامل است. در این زمان کودک شیرین و نوباوه‌ی شما قادر به حرکت نیز هست. این همان زمان است که می‌توانید کودک زیبای خود را ببینید؛ ضمن آن که این سفر همچنان ادامه دارد!



## فرزند شما

### هفته‌های اول و دوم

با این‌که تاکنون چنین احساسی نداشته‌اید، حالا در انتظار تبدیل شگفت‌انگیز تخمک خود به جنین هستید. اگرچه اصطلاحات یا الفاظ به کاررفته برای توضیح تغییرات بدنتان در طول دو هفته‌ی اول حاملگی ممکن است بالینی به نظر برسد، این تغییرات در حقیقت بخش ضروری توصیف فرایند پیچیده‌ی رشد کودک هستند.

در طول هفته‌ی اول، پوست بدنتان پوششی در سطح رحم ایجاد می‌کند (این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که عادت ماهانه‌تان نزدیک است) و در صدد آماده کردن چیز جدیدی همچون لانه است تا بتواند تخمک لقاح‌یافته را در کمال مهمان‌نوازی در آن بپذیرد. در ضمن حدود هزاران تخمک شما نیز رشد می‌کنند و تنها حدود ۲۰ عدد از آن‌ها بارور می‌شوند و به داخل کیسه‌ی انباشته از مایع سیال که فولیکول نام دارد، می‌روند. آن‌گاه تنها یکی از آن فولیکول‌ها رشد می‌کند و تخمک‌گذاری صورت می‌گیرد و از فولیکول جدا می‌شود و تخمک اجازه می‌یابد تا سفرش را در طول هفته‌ی دوم حاملگی در لوله‌های رحم به سمت پایین ادامه دهد (چنانچه دو عدد تخمک یا بیشتر از فولیکول جدا شود، این امکان وجود دارد که دوقلو، سه‌قلو یا بیشتر باردار شوید).