

یکی از مسائل مهمی که مادران در این زمان به آن فکر می‌کنند علائم و نشانه‌های زایمان زودرس و پیش از موعد است. اگر کمردرد یا دردی شبیه به دوران قاعدگی دارید که به تناوب شدت می‌گیرد یا رحم شما در یک ساعت چهار یا پنج بار منقبض می‌شود ۲ لیوان آب بنوشید و بی‌درنگ با پزشک متخصص خود تماس بگیرید.

در این قسمت علائم دیگری نیز که با مشاهده آنها باید با پزشک تماس بگیرید به شما ارائه می‌کنیم. البته این بدان معنی نیست که تمامی این علائم صرفاً مربوط به زایمان پیش از موعد می‌باشد:

- ترشح مایعات
- هر گونه خونریزی یا ترشحاتی که رنگ یا بوی غیرعادی دارند.
- احساس درد شدید لگنی یا فشار در این ناحیه یا اگر احساس کنید که جنین با سنگینی پایین آمده است.

- احساس درد یا سوزش در حال ادرار
- تب و یا سردردهای مداوم
- درد در ناحیه فوقانی شکم
- تورم در ناحیه صورت یا بخش فوقانی بدن

وضعیت جنین

قد جنین در حال حاضر در حدود ۲۶ سانتی‌متر می‌باشد و از این زمان به بعد بیشتر در حال رشد و وزن‌گیری است تا تکامل.

نکات بهداشتی و تغذیه‌ای

می‌توانید از غذاهایی استفاده کنید که در عین سالم بودن مواد مغذی و فیبر زیادی داشته باشند. در اینجا ما یک دستور غذایی ساده را به شما ارائه می‌کنیم:

- سه چهارم پیمانه آرد گندم
- یک دوم پیمانه آرد الک نشده
- یک دوم پیمانه ذرت
- یک سوم پیمانه جو دوسر زودپز
- دو قاشق چایخوری بیکینگ پودر
- یک دوم قاشق چایخوری نمک
- دو فنجان شیر همراه با دو قاشق غذاخوری سرکه یا آبلیمو
- یک سوم پیمانه کره یا مارگارین آب شده
در یک کاسه بزرگ مواد را ریخته و همگی را با هم مخلوط کنید. آنقدر بزنید تا پف کند. هر چه حجم بیشتری پیدا کند بهتر است. کمی آب به آن اضافه کنید.

درجه حرارت فر را تا ۳۷۵ درجه تنظیم کنید. ظرف را چرب کرده و مواد مخلوط را به ۴ بخش جداگانه تقسیم کنید و روی هر بخش را در حدود یک چهارم قاشق شربت بریزید. سپس در فر را بسته و تا ۳ دقیقه در آن بماند. وقتی سطح کیک پخته به نظر رسید و حباب در سطح ایجاد شد آنها را برگردانید و ۲ دقیقه دیگر صبر کنید. تا رنگ آنها طلایی مایل به قهوه‌ای شود. البته اگر از آرد گندم کامل استفاده کنید کلفت‌تر شده و مدت بیشتری برای پخت نیاز دارد. سپس آن را بیرون آورده و با میوه‌های تازه تزئین کرده و میل کنید.

در این مرحله اصلاً نباید فشاری به جنین یا قلب وارد شود و از این رو نباید به پشت بخوابید. زیرا این حالت بویژه در ۳ ماهه آخر بارداری فشار بیشتری را به قلب وارد می‌کند.

در این وضعیت وزن کودک فشار بیشتری به رگ‌ها وارد می‌کند و رگ‌ها متحمل فشار بیشتری شده و در ضمن احتمال کمردرد نیز افزایش می‌یابد.

بهترین وضعیت خوابیدن به پهلو چپ است تا خون براحته به جنین، رحم و کلیه‌ها برسد. در ضمن از آنجایی که کبد در سمت راست است خوابیدن به پهلو چپ از فشار به این عضو بزرگ نیز جلوگیری می‌کند.

سرحال و پر نشاط با ورزش

مهسا قندی

آیا می‌خواهید در محل کار سرحال‌تر باشید؟ آیا می‌خواهید در خانه کمتر احساس خستگی کنید؟ آیا می‌خواهید ساعات مفیدی را با همسران بگذرانید؟ آیا می‌خواهید بدون عذاب وجدان شیرینی بخورید؟ اگر شما به همه سوالات بالا پاسخ مثبت می‌دهید پس تنها راه حل شما ورزش کردن است.

اگر شما به دنبال انگیزه برای شروع یک برنامه ورزشی جدید و متنوع هستید، ۱۰ نکته زیر به شما برای بلند شدن از روی صندلی و آغاز فعالیت کمک زیادی خواهد کرد.

۱- ورزش قدرت مغز را افزایش می‌دهد.

ورزش نه فقط به زیبایی ظاهری بدن شما کمک می‌کند بلکه فعالیت ذهنی را هم افزایش می‌دهد. ورزش باعث افزایش هورمون سروتونین در مغز و بهبود وضوح و روشنی ذهنی می‌شود. قطعاً کسانی که فعالیت ورزشی انجام می‌دهند در محل کار خود خلاق‌تر خواهند بود.

بهبود خلاقیت نه فقط از شما یک کارمند بهتر می‌سازد بلکه محیط کار را برای همه کارمندان تغییر می‌دهد. شرکت‌هایی با ساعات هدر رفته کمتر و کارمندانی که کمتر بیمار می‌شوند، حق بیمه کمتری خواهند پرداخت و البته بازدهی بیشتری دارند.

۲- ورزش کردن استرس را از بین می‌برد.

به محض این که احساس کردید دچار استرس شده‌اید به ورزش پناه ببرید. زمانی که حقیقتاً شروع به ورزش کنید، استرس کمتری در زندگی خود احساس خواهید کرد.

ورزش باعث به وجود آمدن آرامش و مشغولیت ذهنی مثبت در بدن می‌شود، علاوه بر این در بهبود روحیه و جلوگیری از پیشرفت افسردگی نقش اساسی دارد.

شما تنها کسی نیستید که از شادی بیشتر و استرس کمتر در زندگی خود سود می‌برید. وقتی شما استرس کمتری داشته باشید کمتر و دیرتر خشمگین می‌شوید و همین باعث بهبود روابط شما با همسر، فرزندان و همکارانتان خواهد شد.

۳- ورزش به شما انرژی می‌دهد.

حتماً تعجب خواهید کرد که چگونه فقط ۳۰ دقیقه ورزش صبحگاهی زندگی شما را تغییر می‌دهد. وقتی هنگام ورزش هورمون اندروفین وارد جریان خون شما می‌شود در تمام طول روز احساس می‌کنید انرژی بیشتری دارید و وقتی که قدرت و بنیه خود را تقویت کردید انجام فعالیت‌های روزانه مانند جابه‌جایی کیسه‌های خرید یا بالا رفتن از پله‌ها برای شما راحت‌تر خواهد بود.

بیشتر افراد برای ورزش نکردن، خستگی را بهانه می‌کنند، اگرچه ورزش کردن در ابتدا شما را بسیار خسته می‌کند، اما این خستگی دائمی نیست. خستگی فیزیکی شما بعد از ورزش روزانه احساس می‌کنید مانند خستگی همیشگی نیست و به محض این که بدن شما خود را با ورزش تطبیق دهد احساس خواهید کرد که بیش از پیش انرژی دارید.

۴- ساعات روز با ورزش با نشاط می‌شود.

کلید این مشکل استفاده بهینه و عاقلانه از زمان

است. با یک تیر دو نشان بزنید، با فرزندان به پارک یا دوچرخه‌سواری بروید، در این صورت علاوه بر این که با خانواده خود هستید فعالیت ورزشی هم انجام داده‌اید. می‌توانید با اعضای خانواده به کوهنوردی یا شنا بروید یا در حیاط خانه قایم‌باشک، وسطی یا گرگم به هوا بازی کنید. حتماً نباید برای ورزش کردن در کلاس‌ها یا مجتمع‌های ورزشی ثبت‌نام کنید. با کمی تلاش می‌توانید زمان کوتاهی در طول روز را به ورزش اختصاص دهید. همه ۲۰ دقیقه وقت اضافی در شبانه‌روز دارند حتی می‌توانید فقط ۱۰ دقیقه طناب بزنید. گاهی اوقات همین مقدار فعالیت هم کافی است. در حقیقت اختصاص ۲ تا ۳ وعده زمانی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای در طول روز به ورزش موثرتر از ۶۰ دقیقه ورزش مداوم است. جارو کشیدن خانه در صبح، دوچرخه‌سواری یا رفتن به پارک با فرزندان در بعدازظهر و قدم زدن سریع به همراه همسران در



فوتو: سحر کمالی نفر

ورم مفاصل، نرمی استخوان و از دست دادن ماهیچه‌ها می‌شود. به علاوه ورزش پیروی را به تاخیر می‌اندازد. ورزش باعث تقویت عضلات، ماهیچه‌ها و مفاصل می‌شود در نتیجه افراد ورزشکار کمتر دچار درد یا مشکلی در این قسمت‌ها می‌شوند.

ورزش قابلیت ایمن‌سازی دارد و می‌تواند بدن را در مقابل سرماخوردگی و آنفلوآنزا مصون نگه دارد. هیچ مشکل سلامتی عمده‌ای وجود ندارد که ورزش روی آن تأثیر مثبت نداشته باشد.

۷- ورزش ضربان قلب را تنظیم می‌کند.

ورزش نه فقط با بیماری‌ها مبارزه می‌کند بلکه باعث تقویت عضلات قلب می‌شود و شما احساس می‌کنید راحت‌تر و بهتر ورزش می‌کنید. با ورزش کردن قلب و شبکه خون‌رسانی بدن بهتر کار می‌کنند و وقتی قلب قوی‌تر شود در هر ضربان خون بیشتری را تصفیه می‌کند در نتیجه زمان استراحت بیشتری دارد و ضربان آن کاهش می‌یابد.

فقط چند روز بعد از شروع فعالیت ورزشی، بدن عکس‌العمل نشان می‌دهد در نتیجه ورزش کردن راحت‌تر خواهد شد، کمتر احساس خستگی می‌کنید، دیگر نفس نفس نمی‌زنید و در ماهیچه‌ها دردی احساس نمی‌کنید.

۸- با ورزش می‌توانید بیشتر غذا بخورید.

ماهیچه‌ها کالری بیشتری می‌سوزانند پس هر چقدر که ماهیچه بیشتری داشته باشید سوخت و ساز بدن شما بیشتر خواهد بود البته شما هنگام ورزش کردن هم کالری می‌سوزانید. این به آن معناست که اگر شما یک ناپرهیزی کوچک غذایی کردید جبران آن سخت نیست. آیا چون ورزش می‌کنید همه چیز می‌توانید بخورید؟ خیر. اما وقتی به طور مرتب ورزش می‌کنید می‌توانید بعضی خوراکی‌هایی را که واقعا دوست دارید، بخورید.

۹- ورزش کارایی افراد را افزایش می‌دهد.

بعد از چند هفته ورزش مداوم احساس می‌کنید لباس‌ها به تنان بهتر می‌نشینند و ماهیچه‌هایتان خوش‌فرم‌تر شده‌اند. ورزش مداوم ماهیچه‌ها را قوی می‌کند، انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهد و کارکرد کلی شما را بهبود می‌بخشد. ماهیچه‌های شما بهتر

کار می‌کنند و شما احساس استقامت بیشتری می‌کنید به علاوه عکس‌العمل‌های شما متعادل می‌شود.

۱۰- ورزش فقط باعث کاهش وزن نمی‌شود.

کاهش وزن، هدف بسیاری از افرادی است که شروع به ورزش می‌کنند، اما حقیقتاً تنها فایده ورزش کردن نیست. ورزش کردن فقط برای لاغر شدن در درازمدت افراد را از ورزش زده می‌کند.

مردم با برنامه‌هایی که از آنها نتیجه سریع نبینند دچار مشکل می‌شوند. اگرچه کاهش وزن هدف اولیه شما برای ورزش کردن است، اما آن را تنها هدف خود ندانید. توجه داشته باشید که با ورزش احساس بهتری دارید، انرژی بیشتری در خود احساس می‌کنید و کمتر دچار استرس می‌شوید.

به نکات کوچکی که سریعاً با ورزش در شما تغییر می‌کند توجه کنید، نه آن که فقط به کاهش وزن فکر کنید. اگر ورزش را با هدف کاهش وزن و دستیابی به سلامتی دنبال کنید، تبدیل به بخشی از زندگی شما می‌شود.

شب‌هنگام یعنی این که شما یک روز پرفعالیت را سپری کرده‌اید.

۵- ورزش باعث بهبود روابط می‌شود.

به این مساله فکر کنید که ورزش کردن با یک همراه چه تأثیری در روابط شما و آن فرد می‌گذارد. چه این فرد همسر، فرزند یا دوستی باشد که هفته‌ای یک بار ناهار با او بیرون می‌روید. علاوه بر این اگر هنگام ورزش همراه داشته باشید بیشتر به شما خوش می‌گذرد. پس برنامه‌ریزی کنید تا بعد از شام با همسران پیاده‌روی کنید. با خواهر یا دوستانتان در زمین تنیس یا سالن ورزش قرار ملاقات بگذارید.

تحقیقات نشان داده افرادی که در هنگام ورزش یک همراه دارند بیشتر از افرادی که به تنهایی ورزش می‌کنند برنامه‌های ورزشی خود را دنبال می‌کنند و زودتر به هدفشان می‌رسند.

۶- ورزش بیماری‌ها را از شما دور می‌کند.

تحقیقات نشان داده ورزش مانع پیشرفت و باعث جلوگیری از بیماری‌هایی مانند ناراحتی‌های قلبی، سکنه، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع ۲،