

من حامله هستم – چه باید بکنم؟



پزشک خود را فوراً ببینید. پزشک شما اطمینان حاصل خواهد کرد که شما و کودک در حال رشد شما سلامت بمانید. مشکلات را، در صورت وجود، میتوان زود پیدا نمود. پزشک شما خون و ادرار (شاش) شما را آزمایش خواهد کرد. شما ممکن است مورد عکس برداری صوتی که بتوانید کودک خود را ببینید، آزمایش قند خون برای یافتن قند بالای خون (مرض قند بارداری) و آزمایشات برای اندازه گیری ضربان قلب کودک شما قرار بگیرد.

کودک در حال رشد شما

کودک شما با سرعت در حال رشد است.

سه ماهه سوم (ماههای 7-9)	سه ماهه دوم (ماههای 4-6)	سه ماهه اول (ماههای 1-3)
انگشت شست خود را میمکد شش ها در حال شکل گرفتن هستند وزن آن مابین 6-9 پاند است و تا حدود 20 اینچ رشد میکند	میتواند صدای شما را بشنود حرکت کرده و لگد میزند وزن آن مابین یک پاند تا یک پاند و نیم است و مابین حدود 12-14 اینچ رشد میکند	اعضای بدن کودک در حال شکل گرفتن میباشند. قلب ضربان دارد وزن آن حدود یک اونس بوده و 3-5 اینچ طول دارد

حال شما چگونه خواهد بود

بدن شما با رشد کودک شما تغییر میکند. تعدادی از این تغییرات و تاثیر آنها بر حال شما در زیر آمده اند.

چه میتوانم در مورد آن بکنم؟	چه حالی است؟	چیست؟
غذا را در وعده های کوچکتر صرف کنید. غذاهای ساده مانند کراکر، تخم مرغ، نان تست و سوس سیب ممکن است مفید باشند.	شما ممکن است احساس تهوع کرده و یا استفراغ کنید.	تهوع صبحگاهی
غذا را در وعده های کوچکتر صرف کنید و از صرف غذاهای تند/چرب خودداری کنید. از پزشک خود در مورد استفاده از داروی ضد اسید معده سؤال کنید.	شما ممکن است در قسمت بالا معده و یا در سینه خود احساس سوزش کنید.	سوزش سر دل
از ایستادن و نشستن طولانی خودداری کنید. بروی پهلوی خود دراز کشیده و بالشی را میان پاهای خود قرار دهید.	شما ممکن است در پشت خود احساس درد کنید.	پشت درد
مواد غذایی با سلولز زیاد مصرف کنید. آب زیاد بنوشید از استفاده از داروهایی مدفوع آور خودداری کنید.	مدفوع شما ممکن است سخت و خشک بوده و دفع آن مشکل.	یبوست
از ابتلا به یبوست و فشار به هنگام دفع مدفوع خودداری کنید. نشستن در وان آب گرم و بدنبال آن استفاده کیسه یخ ممکن است مفید باشد.	شما ممکن است رگهای ورم کرده و درد آور در اطراف مقعد (آن قسمت از بدن که مدفوع از آنجا خارج میشود) خود داشته باشید. آنها ممکن است خاریده و یا خونریزی کنند.	بواسیر
به هنگام نشستن پاهای خود را بالا بگذارید. از غذاهای کم نمک (سدیم) استفاده کنید.	شما ممکن است مایع اضافی در پاهای و مچ پاهای خود داشته باشید.	ورم پا
بیشتر استراحت کرده و سعی کنید در طول روز چرت بزنید. اجازه دهید شخصی در کارهای خانه به شما کمک کند.	شما ممکن است احساس خستگی شدید کنید.	خستگی
با دوستان، اعضای خانواده و پزشک خود در مورد حال روحی خود صحبت کنید.	شما ممکن است یک دقیقه بسیار احساس شادی کرده و دقیقه بعد احساس غم شدید و یا وحشت کنید.	تغییر زیاد خلق و خو

چه وقت با پزشک خود تماس حاصل کنید

فوراً با پزشک خود تماس گرفته در صورتیکه:

- خون، آب و یا مایع از واژن شما خارج میشود
- ترشح از واژن شما که بوی بد داده، میسوزد و یا میخارد
- هیچگونه غذا و یا آب را نمیتوانید نگاه دارید
- گرفتگی عضلات و یا درد خفیف پشت
- احساسی مانند آنکه کودک به پائین فشار میاورد و یا به شکل توپ خودش را جمع میکند
- کودک از تکان خوردن باز میماند
- شما در دید خود لکه مشاهده کرده و یا تار مبینید
- تب، لرز و یا سردردهای شدید

چیزهایی که از آنها باید اجتناب کرد

چیزهایی وجود دارند که میتوانند به بدن شما آسیب وارد کنند.

آنچه نباید انجام دهید:

- حمام در وان آب داغ و یا استفاده از هات تاب و یا اتاق بخار
- تعویض جعبه توالت گربه (شما ممکن است مریض شوید)
- استفاده از مواد مخدر مانند اسپید، ماری جوانا و یا کوکائین
- تنفس رنگ و یا ماده پاک کننده
- استفاده از داروهایی که در فروشگاه خریداری میکنید
- کشیدن سیگار و یا تنفس دود سیگار شخص دیگری
- استفاده از داروهایی که به وسیله پزشکی که نمیداند شما حامله هستید تجویز شده اند
- نوشیدن آجوب، شراب، مشروب و یا مواد الکلی دیگر
- گرفتن عکسهای غیر لازم با اشعه ایکس

برای دونفر غذا خوردن

کودک شما برای غذا به شما متکی است. شما بر اساس اندازه جسمی خود احتیاج به کسب 35-15 پاند دارید. با پزشک خود در مورد مقدار صحیح کسب وزن لازم صحبت نمایید. از تمامی گروه‌های غذایی صرف کنید:

غلات: حداقل 4 (چهار) وعده یک آنسی در روز. چنین مواد غذایی به شما و کودک شما انرژی می‌دهند. سعی در مصرف: برنج قهوه ای، غله (سریال)، بلغور جو، نان، کراکر، پاستا و تورتیا بنمایید. بیشتر از مواد سبوس دار انتخاب کنید. **اشاره:** 1 بریده نان حدود یک آنس است.

سبزیجات: حداقل 2 فنجان در روز. چنین مواد غذایی به شما و کودکان شما سلولز، ویتامین A و اسید فولیک می‌رسانند. از سبزیجات به رنگ‌های سبز تیره و نارنجی روشن استفاده کنید. براکولی، اسفناج، کاهو، هویج و گوجه فرنگی. **اشاره:** یک فنجان به اندازه یک توپ تنیس است.

میوه جات: حداقل 1 فنجان در روز. چنین مواد غذایی به شما و کودکان شما سلولز، ویتامین S و اسید فولیک می‌رسانند. سعی در مصرف: موز، خربزه/طالبی/هندوانه، میوه جات توت مانند، سیب و پرتقال بنمایید.

شیر، ماست و پنیر: حداقل 1 فنجان 4 (چهار) بار در روز. سعی در مصرف: شیر، ماست، پنیر و بستنی کم چربی و یا بدون چربی بنمایید. در صورتیکه نمیتوانید یا نمیخواهید چنین مواد غذایی را مصرف کنید با دکتر خود مشورت نمایید. از خوردن پنیر نرم مانند (فتا/پنیر سفید)، پنیر آبی (بلو چیز)، و بعضی پنیرهای مکزیکی پرهیز نمایید. **اشاره:** یک جعبه مقوایی ماست حدود یک فنجان است. یک آنس پنیر به اندازه چهار تاس است که روی هم قرار داده شده اند.

گوشت، مرغ، ماهی، لوبیا خشک، تخم مرغ و آجیل:

روزانه 3 وعده مصرف بنمایید. (حداقل 5 آنس) سعی در مصرف: گوشت کم چربی، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ، لوبیا، نخود، آجیل و دانه های کم چربی بنمایید. گوشت و پرندگان اهلی را خوب بپزید. **در مورد ماهی:** از خوردن کوسه ماهی، شمشیر ماهی، شاه ماهی ماکرول و ماهی سفال به خاطر حضور بالای جیوه در بدن آنها پرهیز کنید. شما میتوانید در هفته 12 آنس از ماهی های دیگر مانند میگو، ماهی آزاد و گربه ماهی مصرف بنمایید. ماهی تین سفید از ماهی کنسرو شده تین کم چربی دارای جیوه بیشتری میباشد. مصرف ماهی تین سفید را به 6 آنس در هفته محدود نگاهدارید. **اشاره:** یک وعده گوشت به اندازه یک دسته ورق پاسور میباشد.

روغن ها: هر روز مقداری حدود 4-6 قاشق چای خوری استفاده بنمایید. از روغن های مایع مانند کنولا، زیتون و ذرت استفاده کنید. مصرف چربی سفت مانند کره و دنبه را **محدود** نگاهدارید. **اشاره:** یک قاشق چایخوری به اندازه یک سکه ربع دلاری ("کوآرتر") میباشد.

ویتامین مصرف کنید

در صورتیکه پزشک شما ویتامین برای شما تجویز کرده 400mcg فولیت (نوعی اسید که به رشد مغز و ستون فقرات کودک شما کمک میکند) با استفاده از غلات، میوه ها، سبزیجات و یا به وسیله قرص صرف کنید. فولیت همچنین به اسید فولیک معروف است.

شما باید مقدار قهوه در رژیم غذایی خود را **محدود کنید**. کافئین ماده ایست که در قهوه، چای، نوشیدنی گاز دار و شکلات موجود میباشد. بیشتر از 2-1 فنجان قهوه و یا چای، 2 عدد نوشیدنی گاز دار و یا 2-1 شمش شکلات در یک روز مصرف نکنید. **اشاره:** نوشیدنیهای گاز دار و شکلات دارای کالری زیاد میباشد آنها را نباید هر روز مصرف کرد.

برنامه **WIC (زنان، نوزادان و کودکان)** میتواند مواد غذایی سالم در اختیار شما و کودک

شما قرار دهد. شما خواهید توانست یاد بگیرید که چگونه غذاهای خوب انتخاب کنید.

WIC همچنین میتواند اطلاعات لازم در مورد خدمات اجتماعی و درمانی موجود در

محل زندگی شما را در اختیارتان بگذارد. امروز با پزشک خود در مورد رفتن به WIC

مشورت کنید. شما همچنین میتوانید با WIC از طریق شماره **1-888-942-2229** تماس حاصل کنید.

ورزش

سی (30) دقیقه ورزش در روز میتواند حال شما را بهتر کند. راه رفتن و شنا انتخابهای خوبی هستند.

بعضی حرکات که بدن آنها کیگلز گفته میشود میتوانند عضلات لگن خاصره (عضلاتی که شما در دستشویی از آنها استفاده میکنید) را تقویت کنند. این عضلات را مانند هنگام متوقف کردن ادرار (شاش) فشار دهید. آنرا نگه داشته و رها کنید و اینکار را 10 بار تکرار کنید. این ورزش به شما کمک کرده که ادرار خود را نگه دارید و بدن شما را برای تولد کودکان آماده میکند.

کارهایی هستند که شما نباید انجام دهید. این کارها شامل ورزشهایی هستند که میتوانند باعث افتادن شما، همچون اسکیت بازی، شوند. شما نباید برنامه ورزشی جدیدی و یا سختی را آغاز کنید.

مواظبت از کودک خود

اولین چیزهایی که کودک شما احتیاج دارد بسیار آسان هستند: عشق فراوان و چیزی برای خوردن. عشق به کودک خود را با لمس کردن، نگاهداشتن، بغل کردن و حرف زدن با او نشان دهید.

شیر پستان بهترین غذا برای کودک شما است شیر پستان:

- به کودک شما کمک کرده که سلامتی خود را حفظ کند
- به شما کمک کرده با کودک خود پیوند ایجاد کنید
- مجانی است
- همیشه آماده استفاده است. هیچ شیشه ای وجود ندارد که لازم به گرم کردن و یا شستن داشته باشد
- به مادر کمک کرده که وزن کم کند

در صورت نیاز به کمک در مورد شیر دهی با

پزشک خود صحبت کنید. برنامه WIC میتواند به سوالات شما پاسخ داده و کمک ارائه نماید. با

WIC به شماره 1-888-942-2229 تماس

بگیرید. همچنین میتوانید با League La Leche

به شماره 1-800-525-3243 تماس بگیرید.

برخی از زنان نمیخواهند یا نمیتوانند شیر بدهند.

هیچ مشکلی وجود ندارد، نوزاد شما سالم

خواهد ماند.