

# تهوع و استفراغ بارداری و راههای درمان آن

بروز تهوع خفیف تا شدید که گاهی با استفراغ همراه است، در سه ماهه اول بارداری غیرطبیعی نیست. تقریباً ۵۰٪ زنان در طی دوران بارداری این علائم را تجربه می کنند. تهوع ممکن است در هر زمانی از روز اتفاق بیفتد اما صبح ها شایع تر بوده و به همین علت عارضه صبح گاهی نامیده می شود

با در نظر گرفتن تغییرات متعدد هورمونی و متابولیسی که در جهت رشد طبیعی جنین در رحم مادر صورت می گیرد و نیز تغییراتی که به جهت آمادگی برای مادر شدن اتفاق می افتد، وقوع این علائم تعجب آور نیست. حالت تهوع معمولاً پس از هفته ۱۲-۱۴ بارداری از بین می رود.

تهوع و استفراغی که طی سه ماهه اول بارداری اتفاق می افتد، با تغییرات متعدد هورمونی مرتبط بوده و نشانگر یک بارداری سالم است. اگر تهوع و استفراغ شدید باشد و یا بیشتر از سه ماهه اول به طول بیانجامد ممکن است فشارهای روحی نیز در ایجاد آن نقش داشته باشند.

## علائم و نشانه های معمول

- تهوع خفیف تا شدید که ممکن است به همراه استفراغ باشد و در ۳-۴ ماه اول بارداری اتفاق می افتد.
- تهوع بیشتر صبح ها وجود دارد (عارضه صبحگاهی)، اما ممکن است در هر زمانی از روز اتفاق بیفتد.
- تقریباً در اکثر موارد تهوع پس از سه ماه اول از بین رفته، اما در موارد اندکی ممکن است تا پایان دوران بارداری ادامه یابد.

## علل ایجاد

- تغییرات متعدد هورمونی و متابولیک دوران بارداری؛
- در دوران بارداری میزان پروژسترون و هورمون های دیگر افزایش می یابد.
- پروژسترون منجر به شل شدن عضلات غیر ارادی شده، و بدین دلیل حرکت غذا در معده و روده آهسته تر می گردد.

- تغییرات هورمونی بر نواحی مغزی محرک استفرغ تاثیر می گذارد.
- در بسیاری از زنان در ابتدای بارداری میزان قندخون پایین تر بوده، و منجر به برهم خوردن تعادل گوارشی می گردد.
- **فشار روحی:** بارداری از لحاظ فیزیولوژیک یک کار سخت به شمار می رود. افزایش عوامل منفی، وقوع و مدت تهوع و استفرغ را افزایش خواهد داد.
- مطالعه ای بر ۸۶ زن باردار نشان داد که بروز تهوع و استفرغ سه ماهه اول بارداری در زنانی که بارداری آنها بدون برنامه و ناخواسته بود، بسیار بیشتر اتفاق افتاده است.
- زنانی که مشکل آنها تا سه ماهه سوم ادامه یافت ارزیابی منفی تری در روابط با مادران خودشان داشتند.

### عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا

- استرس های احساسی و هیجانی؛
- حذف وعده های غذایی (غذا خوردن)؛
- غذاهای محرک؛
- برخی بوها (بوی بنزین، بوی عطر، بوی غذا) و برخی غذاها می توانند به شدت آزاردهنده باشند.
- سیگار کشیدن محرک معمول تهوع و استفرغ بارداری است.

### اقدامات پیش گیری کننده

- **کمک بخواهید.** زنانی که بارداری بدون برنامه یا ناخواسته داشته و یا مادرانشان مشکل دارند بایستی از دیگران کمک بگیرند. کمک گرفتن از دوستان یا افراد خانواده بسیار معقول است. مشاوره با یک مشاور شایسته به جهت حل ناسازگاری ها نیز توصیه می شود.
- غذای خود را به میزان کمتر در وعده های بیشتر تقسیم کنید.
- تلاش کنید تا هرگونه بو یا غذایی که تهوع شما را شدیدتر می کند شناسایی کرده و از آنها دوری کنید.
- سیگار نکشید و از افراد خانواده بخواهید در نزدیکی شما سیگار نکشند.

### نتایج مورد انتظار

تهوع و استفراغ با یستی طی ۲-۳ ساعت کمتر شده و پس از چند روز متوقف شود.

## درمان

### رژیم غذایی

- یک کلوچه یا نان برشته تهیه شده از غلات سبوس دارکنار تخت خواب خود گذاشته و بلافاصله پس از بیدار شدن و قبل از برخاستن از رختخواب، میل کنید.
- هنگام خواب و همچنین یک بار در طول شب (اگر شب ها بیدار می شوید) غذای سبک میل کنید.
- در طی روز هر ۱-۲ ساعت یکبار یک غذای سبک سالم میل کنید.
- غذای سبک را به عنوان غذای مختصر در نظر گرفته و از مقدار کمی غذاهای سرشار از پروتئین، میوه، سبزیجات، و یا غلات کامل (سبوس دار) استفاده کنید.
- تا آنجا که ممکن است غذاهای طبیعی مصرف کنید.
- **نمونه غذای سبک:** ۱ تا ۲ قاشق چایخوری کره بادام زمینی روی تکه های سیب یا کرفس بمالید؛ یک مشت آجیل بی نمک شامل بادام، گردو یا بادام هندی به همراه کشمش؛ یک چهارم ساندویچ؛ یک تکه کوچک پنیر و یک میوه؛ یک فنجان ماست ساده به همراه میوه؛ یک فنجان سوپ نخود به همراه نان برشته تهیه شده از غلات سبوس دار.
- غذاهای فرآوری شده که معمولا دارای چربی، نمک، قند و مواد شیمیایی زیادی بوده و فیبر، ویتامین و مواد معدنی کمی دارند، استفاده نکنید.

### مکمل ها

- **ویتامین ب۶:** ویتامین ب۶ در تجزیه و حذف مازاد هورمون های بارداری نقش مهمی دارد:
- اخیرا در یک مطالعه دوسویه کور به ۳۴۲ زن باردار با سن بارداری کمتر از ۱۷ هفته، مقدار ۳۰ میلی گرم ویتامین ب۶ یا دارونما تجویز شد. ۵ روز پس از شروع درمان، تهوع و استفراغ در دو سوم از افرادی که ویتامین ب۶ دریافت می کردند به میزان بارزی کاهش یافته بود. اما به هر حال هنوز یک سوم این افراد از تهوع و استفراغ رنج می بردند. استفاده از

میزان بیشتری ویتامین ب۶ و مصرف آن به همراه زنجبیل، موثرتر است.

دوز مصرفی: ۲۵ میلی گرم دوتا سه بار در روز؛

**ویتامین K و C:** استفاده هم زمان این دو ویتامین به صورت بالینی موثر گزارش شده است. در یک مطالعه پس از ۷۲ ساعت در ۹۱٪ بیماران هیچ گونه تهوع و استفراغی مشاهده نشد.

دوز مصرفی: ویتامین K: روزانه ۵ میلی گرم؛ ویتامین C: ۲۵۰ میلی گرم سه بار در روز.

## درمان گیاهی

- زنجبیل با نام علمی *Zingiber officinale* تاریخچه ای طولانی در بهبود علائم اختلالات گوارشی از جمله تهوع و استفراغ بارداری دارد.
- ترکیباتی مرسوم به جینجرول، شوگائول و گالانولاکتون منجر به اثر ضد تهوع زنجبیل در مجرای گوارش می گردند، این پدیده حتی موثر تر از دیمن هیدرینات صورت می گیرد.
- جینجرول و گالانولاکتون در مجرای گوارشی جایگاه های جایگزینی  $5-HT_3$  (پیش ساز سروتونین که منجر به انقباض عضلات صاف می گردد) بر گیرنده ها را مهار می نمایند.
- در یک مطالعه زنجبیل در شدیدترین نوع تهوع و استفراغ بارداری نیز موثر واقع شده است.
- در این مطالعه دوسویه کور متقاطع، دوز مصرفی روزانه ۴ کپسول ۲۵۰ میلی گرم پودر ریشه زنجبیل به مدت ۴ روز بوده است.
- در ۲۷ زن مورد مطالعه با سن بارداری کمتر از ۲۰ هفته، در ۱۹ نفر بهبود بارز مشاهده شده است.
- زنجبیل به شدت موثر بوده و دوز مورد نیاز آن نیز کم و ایمن می باشد، درحالیکه داروهای ضد استفراغ مورد استفاده در بارداری می توانند عیوب جنینی شدید ایجاد کنند.
- در بیشتر مطالعات ۱ گرم پودر خشک ریشه زنجبیل مورد استفاده قرار گرفته، این دوز در مقایسه با میزان زنجبیل مورد استفاده در رژیم غذایی مردم هندوستان (روزانه ۸-۱۰ گرم) بسیار ناچیز است.
- عصاره تازه زنجبیل که برحسب دارا بودن ۲۰٪ جینجرول و

شوگائول استاندارد شده باشد، می تواند موثرتر باشد.  
▪ دوز مصرفی: یکی از اشکال زیر را انتخاب کنید و روزانه دوز توصیه شده را مصرف کنید:

▪ پودر خشک زنجبیل: ۱ تا ۲ گرم؛

▪ عصاره استاندارد زنجبیل محتوی ۲۰٪ جینجرول و شوگائول: ۱۰۰-۲۰۰ میلی گرم؛

▪ مصرف ۱۰ قطره (۰/۳ میلی لیتر) از عصاره ۱:۲ به همراه آب، فوراً باعث برطرف شدن حالت تهوع می شود.

در موارد شدیدتر استفاده از داروهای موثر بر کبد مانند خارمریم، نعنا فلفلی، عروس چمن زار و فراسیون آسای سیاه سودمند است. در صورتی که عارضه صبح گاهی تا سه ماهه دوم بارداری ادامه یابد، از برگ تمشک استفاده می شود.

### طب فیزیکی

**فشار درمانی:** در این روش برنقاط مورد نظر در طب سوزنی فشار وارد شده و این روش در درمان تهوع و استفراغ بارداری موثر واقع شده است:

▪ در یک مطالعه در ۱۶ زن مبتلا به عارضه صبحگاهی، استفاده از مچ بندهای کشی که در نقاط طب سوزنی واقع بر مچ، دارای توپ های کوچک سفتی بود، پس از ۵ روز باعث بهبود علائم در ۱۲ مورد از ۱۶ مورد گردید.

منبع: کتاب بیماری های زنان و راههای درمان (تالیف: دکتر ناهید خورشیدی، دکتر مریم حمزه لو مقدم)

---

# آیا می توان در زمان بارداری

# دوباره حامله شد؟

یک زن بریتانیایی که دو قلو حامله بود در حین حاملگی دوباره باردار شد و در نهایت سه قلو زایید.

## آیا چنین اتفاقی ممکن است؟

چنین اتفاقی ممکن است و به آن حاملگی مضاعف (superfoetation) می‌گویند هر چند در انسان بسیار نادر است. در طول صد سال تنها شش بار چنین اتفاقی افتاده است.

آیا چنین اتفاقی ممکن است در دوره نه ماهه حاملگی رخ دهد؟

تغییرات هورمونی و فیزیولوژیک پس از لقاح، حاملگی دوباره را غیرممکن می‌کند اما در موارد استثنایی، حاملگی مضاعف، دو تا چهار هفته بعد از لقاح اول، ممکن است.

پروفسور سایمون فیشل متخصص باروری می‌گوید: "نباید چنین اتفاقی بیفتد اما می‌افتد... اولین مورد در ۱۸۶۵ گزارش شد و در دهه‌های بعد هر از چند گاهی خبری عجیب در این باره می‌شنویم."

پروفسور فیشل که اولین کودک با لقاح مصنوعی (IVF) را در ۱۹۷۸ به دنیا آورد می‌گوید وقتی زنی باردار می‌شود دیگر نباید باردار شود: "تکامل طوری طراحی شده - به خصوص برای زنان- که دیگر نباید تخمک آزاد کنند."

"حتی اگر هم آزاد کند، تخمک نباید بارور شود چون اسپرم نباید قادر باشد که به آن برسد. حتی اگر هم اسپرم به تخمک برسد پوشش داخلی رحم نباید بتواند جنین دیگری را بپذیرد چون در لقاح قبلی تغییراتی در آن رخ داده است."

▪ حاملگی مضاعف اتفاقی بسیار فوق‌العاده است اما همیشه پایان خوشی ندارد. مواردی بوده که جنین حاصل از حاملگی دوم در رحم مرده چرا که رشدش بالاجبار متوقف شده و باید زودتر به دنیا می‌آمده است.

پروفسور فیشل می‌گوید: “موضوع مهم کیفیت جفت است چرا که جفت مهمترین منبع تغذیه و رشد و تکامل جنین در حال رشد است.”

“اگر جفت به طور عادی رشد و تکامل پیدا کند مشکلی نیست اما اگر جفت دو بارداری با هم یکی شوند مسئله‌ساز می‌شود.”

حاملگی مضاعف در برخی پستانداران بیشتر از انسان دیده می‌شود، مثل جوندگان، خرگوش، اسب و گوسفند.

با اینکه حاملگی مضاعف در انسان چیزی شبیه به معجزه است اما اتفاق می‌افتد و گاهی به شکلی بسیار عجیب هم اتفاق می‌افتد.

پروفشور فیشل می‌گوید: “یک مورد از حاملگی مضاعف چند سال پیش در رم گزارش شد که فاصله بین دو حاملگی تقریباً سه تا چهار ماه بود.”

## موضوعات مرتبط

---

# آیا امواج وای‌فای باعث سقط می‌شود؟

زنانی که در دوران بارداری‌شان زیاد از تلفن

همراه استفاده می‌کنند یا موقع خواب گوشی را نزدیک شکمشان نگه می‌دارند، بهتر است نسبت به این رفتارهایشان بازنگری داشته باشند. بر اساس پژوهش تازه‌ای امواج وای‌فای می‌توانند منجر به سقط‌جنین شوند. پژوهش‌های قبلی نشان می‌دادند این امواج که همه در معرض آن هستند با بالا رفتن احتمال ابتلا به سرطان رابطه دارند و در کوتاه‌مدت باعث تحریک عصبی می‌شوند و روی عضلات تأثیر می‌گذارند. این امواج به بدن فشار وارد می‌کنند و می‌توانند منجر به تخریب ژن‌ها شوند. تحقیقات جدید با رویکرد بررسی تأثیر امواج بر زنان باردار انجام شدند و نشان دادند این امواج می‌توانند روی سقط‌جنین تأثیر بگذارند.

---

## فاصله سنی بین بچه‌ها چندسال باشد بهتر است؟

همین‌طور که اولین کودک شما در حال رشد است شاید به این فکر بیفتید که یک فرزند دیگر هم بیاورید تا هر دو باهم بزرگ شوند؛ ولی قضیه به همین سادگی هم نیست و لازم است بدانید بهترین فاصله سنی بین خواهر و برادرها کدام است. در این نوشته نگاهی به مزایا و



معایب تفاوت‌های سنی مختلف می‌اندازیم.

## فاصله کمتر از یک سال

فاصله زمانی ۹ تا ۱۰ ماه به‌طور مشخص کمترین فاصله زمانی موجود است و می‌تواند شرایط کاملاً سخت و دشواری را با خود به همراه داشته باشد اما مزایای خاص خودش را نیز دارد.

### مزایا

فاصله سنی بچه‌ها خیلی کم است و می‌توانند چیزهای زیادی را باهم تجربه کنند.

اگر هر دو دختر یا پسر باشند، می‌توانند در یک کلاس درس پیش هم باشند. این به این معناست که می‌توانند مانند دوقلوها چیزهای زیادی را باهم به اشتراک بگذارند.

از آنجاکه سنشان به هم نزدیک است می‌توانند از اسباب‌بازی‌های همدیگر استفاده کنند. آن‌ها حتی می‌توانند بدون اینکه سراغ شمارا بگیرند ساعت‌ها باهم بازی کنند.

### مضرات

فاصله زمانی کم به این معناست که شما خیلی زود بعد از تولد فرزند اولتان دوباره باید باردار شوید و این به این معناست که پس از اتمام شرایط سخت بارداری اول دوباره بدون هیچ وقفه‌ای اقدام به بارداری نمایید و تمام سختی‌های بارداری را دوباره به جان بخرید. با این کار به‌خصوص ریسک زایمان زودرس را بالا می‌برید.

وقتی به زایمان نزدیک می‌شوید که فرزند اولتان تنها ۷ یا ۸ ماه دارد، خیلی کوچک‌تر از آن است که شرایط را درک کند. ترک کردن او در این سن کم برای رفتن به بیمارستان و زایمان می‌تواند خیلی برایش سخت باشد زیرا او در سنی است که به‌شدت به شما نیاز دارد و این شرایط به شما در جایگاه یک مادر حس خوبی نمی‌دهد.

## فاصله ۱۲ تا ۱۸ ماه

فواید

فرزندان با این فاصله زمانی هنوز خیلی از لحاظ سنی به هم نزدیک هستند و بنابراین تمام مزایای لذت بازی کردن کنار همدیگر را حس

میکنند و از داشتن همبازی کوچکتر از خودشان بسیار لذت می‌برند. اگر با فاصله زمانی بالاتر اقدام به بارداری نمایید مجبور هستید دو سری از مرخصی زایمان استفاده کنید. با این اقدام برای مدتی در خانه کنار فرزندانتان هستید و پس از آنکه آنها کمی بزرگتر شدند به کارتان باز می‌گردید.

## مضرات

داشتن فرزندی با این فاصله زمانی همان شرایطی را پیش می‌آورد که در خصوص فرزندان با فاصله زمانی کمتر از یک سال بیان کردیم. مادر برای برآورده کردن احتیاجات دو فرزند کوچک تحت فشار بیشتر است و این می‌تواند تأثیر بدی برای او به همراه داشته باشد. اگر زمانی که نوزاد جدید به دنیا می‌آید فرزند دیگری ۱۸ ماه داشته باشد، ممکن است با آمدن فرزند دوم درحالی‌که همچنان به فرزند اولتان شیر می‌دهید، بدون اینکه شما و فرزند اولتان آمادگی‌اش را داشته باشید او را از شیر بگیرید.

## فاصله زمانی ۲ سال

### فواید

دو سال فاصله، اغلب زمان مناسبی است تا بدنتان وقت کافی برای بازیابی پس از زایمان اول را داشته باشد. بعد از دو سال، دیگر فرزند اولتان را شیر نمی‌دهید یا پوشک‌ش را عوض نمی‌کنید. این فاصله برای کودک بزرگ‌ترتان نیز مناسب است چراکه او وارد مرحله جدیدی از استقلال می‌شود و مثل سابق به شما وابسته نیست. یکی دیگر از فواید این فاصله زمانی این است که می‌شود در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرد به این صورت که می‌توانید از وسایل فرزند اول مانند اسباب‌بازی و لباس‌ها برای فرزند جدیدتان هم استفاده کنید.

### مضرات

توضیح دادن آمدن یک عضو جدید به خانواده برای فرزند بزرگ‌تر می‌تواند کمی سخت باشد؛ چراکه در دوسالگی رقابت بین خواهر و برادرها به اوج خود می‌رسد. پس منتظر یک خوشامدگویی دوستانه نباشید.

# فاصله ۳ سال و بیشتر

## فواید

رقابت خواهر و برادرها بعد از ۳ سال به حداقل خود می‌رسد. کودک بزرگ‌تر شما به اندازه کافی رشد کرده است که بفهمد چه اتفاقی دارد می‌افتد و حتی وقتی فرزند جدیدتان به دنیا می‌آید می‌تواند برای او مفید هم باشد.

فاصله زمانی بیشتر به این معناست که مادر می‌تواند برای هر دو کودک زمان مناسبی کنار بگذارد. کودک بزرگ‌تر حداقل ۳ سال را به‌طور اختصاصی با شما گذرانده است و هم‌اکنون که به سن مهدکودک رسیده است شما می‌توانید زمان بیشتری را با کودک کوچک‌تر سپری کنید.

## مضرات

فاصله زمانی بیشتر به این معناست که فرزندان با توجه به اینکه در مراحل متفاوتی به سر می‌برند دیگر نمی‌خواهند همیشه باهم بازی کنند.

شرایط والدین می‌تواند دوباره سخت شود. چراکه آن‌ها بعد از گذراندن روزهای سخت بی‌خوابی و سختی‌های فرزند اول، دوباره باید تمام آن شرایط را از اول شروع کنند.

شکی وجود ندارد که هر فاصله سنی که بین فرزندان باشد، نقاط قوت و ضعف خاص خودش را به همراه دارد؛ بنابراین صرف‌نظر از بررسی جنبه پزشکی بارداری مجدد و زودهنگام، بهتر است بگوییم هیچ فاصله زمانی استاندارد و یا به عبارت دیگر «بهترین فاصله زمانی برای آمدن فرزند دوم» وجود ندارد.

اما نکته‌ای که در خصوص اقدام شما جهت بارداری از لحاظ زایمان از اهمیت برخوردار است این است که فاصله ۱۸ ماهه بین بارداری‌ها خطر زایمان زودهنگام را کاهش می‌دهد.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که بارداری مجدد کمتر از ۱۸ ماه بعد از زایمان می‌تواند منجر به بالا رفتن خطر زایمان زودهنگام شود. طی تحقیقی که دکتر «دی فرانکو» در دپارتمان سلامت کودک ایالت اوهایو انجام داد با بررسی سوابق ۴۵۴۷۱۶ مورد زایمان مادرانی که حداقل دو زایمان در طی شش سال داشتند به این نتیجه رسید زنانی که اقدام به تلاش مجدد برای بارداری در همان سال تولد می‌کنند دو برابر بیشتر در معرض زایمان پیش از موعد (قبل از هفته ۳۹ بارداری) قرار

دارند؛ بنابراین بهتر است برای سلامتی خود و فرزند جدیدتان این حداقل فاصله زمانی را تا آنجا که ممکن است رعایت کنید.

**اخیراً تمایلات خانواده‌ها به اینسو رفته که با شروع مدرسه فرزند اول اقدام به بارداری فرزند دوم می‌کنند. درنهایت اینکه هر فاصله سنی که بین فرزندان شما باشد ماهیت رابطه خواهر و برادری آنها را عوض نمی‌کند.**

---

## **پسر یا دختر؟ امکان تاثیر جنسیت فرزند بر سیستم ایمنی مادر**

پسر یا دختر؟ امکان تاثیر جنسیت فرزند بر سیستم ایمنی مادر

یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه پزشکی وکسندر ایالت اهایو تحقیقاتی را در مورد ارتباط بین جنسیت نوزاد و ایمنی مادر انجام دادند

تحقیق هم از نظر شواهد و هم علمی به سرپرستی خانم اماندا میشل بررسی شد

مطالعات نشان میدهد که جنسیت جنین بر بسیاری از واکنش‌های فیزیولوژیکی بدن مادرمانند کنترل گلیسمی، فشار خون و سطوح کورتیزول تاثیر دارد

در تحقیق جدید میشل و تیم تحقیقاتیش بر روی ۸۰ زن که در دوره‌های ابتدایی میانی و اواخر بارداریشان بودند مطالعه کردند.

از این خانم‌های باردار چهل و شش نفر جنین پسر و سی و چهار نفر جنین دختر را حامله بودند.

محققان سلولهای ایمنیشان به باکتریها را بر اساس جنسیت جنین برای هر یک از زنان حامله انجام دادند و واکنش های آنها را مورد مطالعه قرار دادند

یافته های جدید در مجله "مغز رفتار و ایمنی" منتشر شد

## جنین دختر باعث افزایش سطح سیتوکین پروتئین التهابی می شود

به طور خاص، میچل و همکارانش سطوح سیتوکین ها را در زنان باردار بررسی کردند. سیتوکین ها مولکول هایی هستند که ایمنی و التهاب را تنظیم می کنند.

آنها گاهی به نام مولکول های اضطراری نامیده می شوند؛ زیرا آنها بدن را برای مبارزه با بیماری ها آزاد می کنند؛ زیرا در هنگام التهاب در بدن سلول ها به ارتباط با یکدیگر کمک می کنند. سیتوکین ها بخشی از پاسخ ایمنی طبیعی بدن هستند، اما زمانی که به طور مداوم آزاد می شوند، می توانند باعث بیماری شوند.

این مشابه چگونگی التهاب یک جزء حیاتی از پاسخ ایمنی است، اما بیش از حد از آن می تواند موجب خستگی و درد شود

این مطالعه سطح سیتوکین را در خون و نمونه آزمایشگاهی باکتریایی بررسی کرد.

یافته های این پژوهش نشان می دهد که زنان باردار به دختر علائم شدیدتری از بیماری های خاص را تجربه می کنند

. "در حالیکه زنان در سطح سیتوکین خون بر اساس جنس جنین تفاوت نداشتند، ما متوجه شدیم که سلولهای ایمنی زنان که از جنین زنان محسوب می شوند، در هنگام قرار گرفتن در معرض باکتری بیشتر از سیتوکین های پروتئین التهابی تولید می کنند. این بدان معنی است که زنانی که جنین زنانه دارند، التهابی شدیدتر نسبت به زنانی که جنین پسر حمل میکنند به هنگام به چالش کشیدن سیستم ایمنی دارند"

التهاب افزایش یافته در این مطالعه می تواند توضیح دهد چرا زنان

باردار به جنین دختر دارای علائم شدیدتر هستند. نمونه هایی که این محققان داده اند شامل آسم و آلرژی هستند که هر دو شرایط در هنگام حمل یک جنین دختر نسبت به یک پسر افزایش می یابد

“این تحقیق به زنان و پزشکان متخصص زنان کمک می کند که بدانند که جنین یکی از عواملی است که ممکن است بر چگونگی واکنش بدن یک زن به چالش های ایمنی روزمره تاثیر بگذارد و می تواند منجر به تحقیق بیشتر در مورد اینکه چگونه تفاوت های عملکرد ایمنی ممکن است نسبت به واکنش به ویروس های مختلف، یا شرایط سلامتی مزمن (مانند آسم) نشان دهد، از جمله اینکه آیا این پاسخ ها بر سلامتی جنین تاثیر می گذارد؟”

برای شناخت دقیق اینکه چطور حاملگی بر التهاب تاثیر می گذارد، تحقیقات بیشتری لازم است. میچل گمان می کند که هورمون های جنسی یا هورمون های دیگر موجود در جفت، ممکن است سطح التهاب را تحت تاثیر قرار دهد

میچل می افزاید: “مهم است که در مورد حمایت از عملکرد سیستم ایمنی سالم فکر کنید، که لزوماً به معنای افزایش آن نیست - مشکل داشتن واکنش کمتر یا بسیار زیاد است.” تحقیقات نشان داده است که ورزش به عملکرد سیستم ایمنی سالم کمک میکند، مصرف برخی غذاها مانند سبزیجات برگدار و آرام کردن با فعالیت هایی مانند مدیتیشن. البته همیشه قبل از انجام هر گونه تغییر در رژیم غذایی خود با پزشک یا ماما مشورت کنید “

منبع: MEDICAL NEWS TODAY

# از ارتباط بین کمبود شیر سینه ها و هیپوپلازی سینه چه می دانید؟

تعداد کمی از زنان وجود دارند که در آنها بافت های غده ای به اندازه کافی وجود ندارد. به عبارت دیگر این زنان به اندازه کافی سلول های تولیدکننده شیر ندارند و این زنان با مشکل نداشتن شیر کافی در دوران شیردهی روبرو می شوند.

هیپوپلازی سینه اغلب اوقات همراه با شکل لوله ای و نا به هنجار سینه می باشد ولی این یک قاعده کلی نیست که هر سینه ای که شکل لوله ای دارد با کمبود بافت های غده ای همراه است و بنابراین تنها ظاهر سینه برای قضاوت در مورد این عارضه کفایت نمی کند.

این نوع سینه ها از نظر غدد شیری توسعه نیافته اند و در ظاهر همانند کیسه های خالی به نظر می رسند و حالت طبیعی و پری را که باید داشته باشند، ندارند. سینه های هیپوپلازی با توجه به کمبود بافت غده ای اغلب فاصله زیادی از یکدیگر دارند و پایه پستان که روی قفسه سینه قرار گرفته بسیار باریک است.

اینجور پستان ها اغلب کوچک، لوله ای شکل و درازند و برخی از آنها نیز نامتقارن هستند. پستان های هیپوپلازی در دوران بارداری رشدی ندارند و پس از زایمان نیز که قرارست شیردهی آغاز شود بزرگ نمی شوند.

البته باز هم متذکر می شوم که پستان های لوله ای شکل سالم نیز وجود دارند و الزاما هر پستانی با این شکل و شمایل مبتلا به هیپوپلازی نیست.

هیپوپلازی یا کمبود بافت های غده ای تا قبل از بارداری به صورت ۱۰۰٪ قابل تشخیص نیست. زنانی که

**مبتلا به هیپوپلازی هستند از عدم رشد پستان در دوران بارداری و نداشتن شیر در دوران شیردهی رنج خیلی زیادی می برند.**

دانشمندان هنوز نتوانسته اند علت این عارضه را به طور ۱۰۰٪ تشخیص دهند ولی یک نظریه وجود دارد که حداقل در برخی از زنان این عارضه می تواند با کمبود هورمون پروژسترون مرتبط باشد زیرا پروژسترون در تولید آلوئول (غدد تولید کننده شیر) نقش دارد.

در مطالعه ای که در سال ۲۰۰۶ در مکزیک انجام شد مشخص گردید که دختران نوجوانی که در مناطق کشاورزی ای زندگی می کنند که از آفت کش های مضر و سنگین استفاده می شود غدد پستانی کمی دارند و ۱۸٫۵ درصد آنها کلا فاقد غدد شیری هستند.

**از جمله دیگر عوامل تاثیر گذار بر هیپوپلازی سینه می توان به مشکلات متابولیسم انسولین، هیپوتیروئید (کم کاری تیروئید) و میزان بالای تستوسترون اشاره کرد. حل مشکلات متابولیسمی به تحریک افزایش میزان پرولاکتین پس از تولد کمک به سزایی می کند.**

**گزارش جالبی از یک زن مبتلا به هیپوپلازی سینه در یکی از مجلات پزشکی ارائه شده و نشان می دهد که این خانم با دریافت پروژسترون طبیعی طی بارداری دومش، در دوران شیردهی با کمبود شیر مواجه نشده است.**

پروژسترون در دوران بارداری باعث تحریک رشد بافت های غده ای پستان در طول بارداری می شود. اگر شما مبتلا به هیپوپلازی سینه هستید قبل از زایمان با یک پزشک مشاوره کنید و حتی بهتر است که قبل از بارداری با یک دکتر مشاوره کنید، چون ممکن است با استفاده از پروژسترون طبیعی مشکل شما رفع شود.

**راه هایی وجود دارد که می تواند به افزایش شیر شما کمک کند که عبارتند از:**

**در صورت امکان، داشتن زایمان طبیعی  
شیر دادن به نوزاد بلافاصله پس از تولد**



افزایش تعداد دفعات شیردهی به نوزاد  
مصرف گیاهان دارویی مانند شنبلیله و خارشتر و  
رازپانه

توجه به مسائل هورمونی و سوخت و ساز طبیعی صحیح بدن  
تحریک پستان ها از طریق فشار دادن و ماساژ آن به  
منظور افزایش میزان شیر  
روشهای طبیعی افزایش دهنده شیر مادر

حتما در این مورد با پزشک مشورت کنید چون ممکن است  
شما به دارو یا مکملی نیاز داشته باشید. همچنین به  
وزن بچه و ادرار و مدفوع آن توجه داشته باشید که  
مطمئن شوید بچه با کمبود تغذیه مواجه نشود. همیشه  
دقت داشته باشید که میزان شیر شما هر میزان که باشد  
باید از آن رضایت داشته باشید و هرگز خودتان را به  
خاطر کمبود شیر سرزنش نکنید (هر چقدر هم که شیر شما  
کم باشد از هیچی بهتر است!). به یاد داشته باشید حتی  
اگر شما اصلا هم شیر نداشتید (که خیلی کم پیش می  
آید)، باز شما مقصر نیستید. در چنین مواقعی ما باید  
به خاطر وجود نعمت بچه شکرگزار پروردگار باشیم.

---

## خوردن چه گوشت هایی برای زنان باردار مضر است؟

بارداری یکی از شیرین ترین دوران زندگی یک زن است که  
با محدودیت های بسیاری نیز همراه است. یکی از این  
محدودیت ها توجه زیاد به رژیم غذایی و بایدها و  
نبایدهای مرتبط با آن می باشد. به همین دلیل خانم  
های باردار بایستی در انتخاب مواد غذایی دقت زیادی

به خرج داده و برنامه غذایی سالم و مناسبی را برای خود برگزینند. بهتر است برای کسب اطلاعات بیشتر مقالات رژیم غذایی دوران بارداری و توصیه ها و پرهیزات غذایی دوران بارداری را مطالعه کنید.

فراورده های گوشتی و پروتئینی از مواد غذایی هستند که زنان باردار در انتخاب و نحوه مصرف آنها بایستی توجه لازم را داشته باشند. برخی از موارد منع و احتیاط در مصرف گوشت ها را در ادامه ذکر کرده ایم.

## ماهی دارای جیوه زیاد

ماهی سرشار از اسید چرب امگا ۳ است اما زنان باردار باید از خوردن ماهی های دارای جیوه زیاد پرهیز کنند. جیوه زیاد می تواند رشد طبیعی مغز و سیستم عصبی نوزاد را با مشکل روبرو کند.

شاه ماهی خال مخالی، اره ماهی، اردک ماهی، باس شیلی، نیزه ماهی، ماهی خال مخالی اسپانیایی و کوسه، ماهی هایی هستند که دارای جیوه زیادی هستند و زنان باردار باید از خوردن این ماهی ها پرهیز کنند.

زنان باردار علاقه مند به ماهی می توانند هفته ای دو باردار از ماهی های قزل آلائی غیر پرورشی، گربه ماهی، تیلاپیا، میگو و ماهی سفید استفاده کنند. همچنین خوردن ۴ کنسرو ماهی در هفته نیز منعی ندارد.

## گوشت خام و نپخته

خوردن گوشت قرمز و گوشت مرغ خام و نپخته برای همه افراد مخصوصا زنان باردار بسیار مضر است. گوشت خام و نپخته خطر توکسوپلاسموز که یک عفونت انگلی است را افزایش می دهد و می تواند به نوزاد آسیب بزند.

البته گوشت دارای پروتئین است و برای رشد نوزاد ضروری است، اما باید به صورت کاملا پخته شده خورده شود. بهترین کار این است که در دوران بارداری هر نوع گوشتی را خودتان بپزید تا از پخته شدن کامل آن مطمئن شوید و هنگامی که به رستوران می روید غذاهای گوشتی سفارش ندهید.

زنان باردار باید از خوردن هر نوع گوشت سرد مانند ژامبون پرهیز کنند.

## غذاهایی که در دوران بارداری نباید بخورید

در دوران بارداری یکسری تغییرات هورمونی در زنان ایجاد می شود که تمایل آنها را به غذا به شدت افزایش می دهد. با این حال زنان باردار قبل از خوردن هر چیزی باید به این نکته توجه کنند که آن برای کودکشان مضر نباشد. ما در اینجا به چند غذایی که زنان باردار باید از خوردن آنها پرهیز کنند، اشاره خواهیم کرد.

### پاپایای خام و نیمه رسیده

اگر شما باردار هستید و یا می خواهید باردار شوید نباید پاپایای نارس بخورید. مصرف بیش از حد پاپایای خام یا نیمه رسیده باعث سقط جنین می شود. پاپایای خام غنی از لاتکس است و می تواند باعث انقباضات رحمی شود.

در دوران بارداری نباید سالاد و سوپ پاپای سبز و مکمل های دارای آنزیم پاپائین را مصرف کنید. با توجه به اینکه هنوز اثرات پاپایای رسیده بر زنان باردار مشخص نیست از خوردن پاپایای رسیده نیز پرهیز کنید.

### پنیر نرم

زنان باردار باید از خوردن پنیرهای نرم مثل فتا، بری، کاممبر، راکفورت، گرگونزولا و پنیر مکزیکی پرهیز کنند. این پنیرها معمولا

با شیر غیرپاستوریزه ساخته شده و ممکن است دارای باکتری لیستریا باشند. لیستریا باعث زایمان زودرس، سقط جنین، تولد نوزاد مرده و یا دارای بیمار حاد می شود.

با این حال خوردن پنیرهای نرمی که توسط شیر پاستوریزه تهیه شده است مشکلی ندارد. زنان باردار باید موقع خرید پنیرهای نرم مطمئن شوند که توسط شیر پاستوریزه تهیه شده و یا برای اطمینان بیشتر از پنیرهای سفت تر مثل چدار و موتزارلا استفاده کنند.

## جوانه خام

جوانه خام معمولا یک میان وعده سالم محسوب می شود اما نه برای زنان حامله! جوانه ها ممکن است که دارای باکتری های مضر مانند سالمونلا، لیستریا و اشرشیاکلای باشند که باعث مسمومیت غذایی می شوند. اسهال و استفراغ ناشی از مسمومیت غذایی برای زن باردار و نوزادش مضر است.

اگر باردارید جوانه های خام یونجه، شبدر، تربچه و ماش و ساندویچ ها و سالادهایی که دارای جوانه هستند را نخورید. البته می توانید جوانه های کاملا پخته شده را مصرف کنید چون این جوانه ها دارای مواد غذایی سالم فراوانی است.

---

## آیا استفاده از کرم های موبر در دوران بارداری بی خطر است؟

مواد شیمیایی موجود در کرم های موبر بر روی ترکیبات ساختاری موها که کراتین نامیده می شوند تاثیر می گذارند. این کرم ها باعث می شوند که مو شکسته شده و از پوست جدا گردد. برای پوشانده شدن بوی تند و متمایز این مواد شیمیایی، از ترکیبات معطر قوی در

ترکیب این کرم ها استفاده می شود.

ترکیبات معطر و مواد شیمیایی موبر می توانند باعث آسیب رساندن و حساس کردن پوست شما شوند و یا مسبب ایجاد واکنش آلرژیک گردند. احتمال اینکه این اتفاق در دوران بارداری بیفتد زیاد است، زیرا در دوران بارداری پوست بسیار حساس می شود.

به این دلیل، شما ممکن است دیگر روشهای از بین بردن موها نظیر بند انداختن، وکس، اپیلاسیون و اصلاح یا شیو کردن را نیز در نظر گرفته و به کاربرید. هر چند ممکن است این روشها نیز برایتان خیلی راحت و خوشایند نباشند.

شاید بدانید که رشد موها در دوران بارداری افزایش می یابد. افزایش رشد موها بیشتر در زیر بغل، ناحیه تناسلی، روی پاها، روی شکم و حتی صورت مشاهده می شود. این افزایش رشد موها توسط تغییرات هورمونی تشدید شده است. بطور نرمال ۶ ماه پس از وزن حمل رشد موها کاهش یافته و به روند قبلی برمی گردد.

اگر شما تصمیم گرفتید که کرم های موبر را در دوران بارداری استفاده کنید، موارد ایمنی ذیل را مد نظر داشته باشید:

قبل از استفاده از کرم های موبر دفترچه راهنمای داخل بسته بندی آن را به دقت مطالعه کنید.

از به کار بردن کرم های موبر بر روی پوست آسیب دیده و زخم و همچنین پوست صورت خودداری کنید.

از کرم موبری استفاده کنید که مخصوص پوستهای حساس باشد.

همیشه قبل از استفاده از کرم، مقداری از آن را روی بازوی خود تست کنید تا مطمئن شوید که نسبت به این کرم ها حساسیت ندارید.

در اتاقی که تهویه مناسبی داشته باشد و هوا در جریان باشد از کرم موبر استفاده کنید. بیشتر کرم های موبر بوی تندی دارند و می توانند شما را اذیت کنند مخصوصا

اگر حالت تهوع نیز داشته باشید. نگذارید کرم بیش از میزان لازم بر روی پوستتان باقی بماند. حتما طول مدتی که کرم روی پوستتان می ماند را در نظر داشته باشید و در کمترین زمانی که در راهنمای داخل بسته بندی پیشنهاد شده است، کرم را از روی سطح پوستتان بشویید.

## بهترین نوشیدنی ها در دوران بارداری

تا حدود هفته ۲۷ بارداری، شما باید بطور ایده آل حدود یک و نیم لیتر مایعات در هر روز بنوشید. این مقدار معادل توصیه شده استاندارد یعنی ۸ لیوان (هر لیوان ۲۰۰ سی سی) می باشد. در سه ماهه سوم بارداری، شما بایستی بطور ملایمی مصرف مایعات را افزایش دهید تا رشد جنین خود را تضمین کنید. اگر آب و هوای محل زندگی تان خیلی گرم است یا اینکه از لحاظ جسمی خیلی فعال هستید بایستی به میزان خیلی بیشتری آب و نوشیدنی های سالم دیگر را مصرف کنید.

نوشیدن آب سالم ترین روش برای آبرسانی مناسب به بدن است، اما شما می توانید بخشی از دریافت مایعات خود در طول روز را از طریق دیگر نوشیدنی ها انجام دهید. برخی از موردهای مناسب برای انتخاب شامل:

### ۱ آبمیوه.

آبمیوه ها منابع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که برای رشد جنین شما گزینه هایی فوق العاده به شمار می روند. با این وجود، به یاد داشته باشید که آبمیوه ها مقادیر بالایی قند داشته و

کاملاً اسیدی هستند، بنابراین می‌توانند موجب آسیب به دندانها شوند. اگر می‌توانید آبمیوه‌ها را موقع صرف غذا میل کنید و حتماً آنها را با آب رقیق کنید سپس بیاشامید. از مصرف آبمیوه‌های آماده موجود در بازار که حاوی مقادیر فراوان شکر و مقادیر کمی ویتامین هستند جدا خودداری کنید و در عوض آبمیوه‌های طبیعی و خانگی را برگزینید.

## ۲ شیر

شیر مواد مغذی نظیر کلسیم، ید و ویتامین B5 را برای بدن شما فراهم می‌آورد، ترکیباتی که برای سلامت شما و کودکان ضروری هستند.

## ۳ اسموتی‌ها

اسموتی‌های بر پایه لبنیات تمام مزایا و فواید شیر و میوه‌ها را یکجا در قالب یک لیوان ارزانی شما می‌کنند. و اسموتی‌های بر پایه سبزیجات هم روشی عالی برای دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتر می‌باشند، زیرا این نوشیدنی‌ها بطور کلی حاوی میزان قند و کالری کمتری می‌باشند.

## ۴ آب طعم دار

اگر شما از حالت تهوع صبحگاهی رنج می‌برید یا شاید صرفاً از طعم آب خوشتان نمی‌آید، و این باعث می‌شود که به مقدار کافی آب ننوشید، سعی کنید برش‌های نازکی از لیموترش، برش‌های خیار یا تعدادی برگ نعناع را داخل یک پارچ آب بریزید و از تغییر خوشایند طعم آب لذت ببرید.

## ۵ نوشیدنی زنجبیل

بسیاری از خانمها این نوشیدنی را برای درمان حالت تهوع صبحگاهی موثر می‌دانند. سعی کنید زمانی که احساس حالت تهوع دارید دمنوش زنجبیل بنوشید. شما می‌توانید با رنده کردن مقدار ریسه زنجبیل و دم کردن آن در آب داغ خودتان چای زنجبیل درست کنید.

روش دیگر برای افزایش مصرف مایعات خوردن مواد غذایی می‌باشد که

حاوی مقادیر زیادی آب هستند، نظیر سوپ ها، انواع سالادها، میوه ها و ماست.

دیگر نوشیدنی هایی که برای شما و کودکان مفید هستند، عبارتند از:

## ۶ شربت های میوه ای

شربت ها به میزانی که آبمیوه ها حاوی ویتامین ها و مواد معدنی هستند، ویتامین نداشته و غالباً غنی از شکر هستند. با این وجود، آنها می توانند برخی اوقات مفید و موثر باشند، اگر طعم آب را دوست نداشته باشید. به دنبال شربت های بدون شکر یا با شکر خیلی کم بوده و در موقع مصرف به خوبی آنها را رقیق سازید و به مقدار کم از این شربت ها استفاده کنید.

## ۷ نوشابه های گازدار

نوشابه های بدون شکر یا کم شکر اگر به مقدار متعادل و کم مصرف شوند خوب هستند، اما این نوشیدنی ها حاوی مواد مغذی که شما و کودکان نیاز دارید نبوده و غالباً دارای مقادیر زیادی شیرین کننده مصنوعی می باشند. برچسب های نوشابه های گازدار را چک کرده و دقت کنید که حاوی کافئین نباشند. همچنین از مصرف نوشیدنی های انرژی زا پرهیز کنید، زیرا این نوشیدنی ها حاوی مقادیر زیادی کافئین بوده و ممکن است حاوی دیگر ترکیبات محرک نیز باشند. توصیه می شود تا جایی که می توانید نوشابه ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید و اگر خیلی مایل به نوشیدن آنها بودید به مقدار کم و بصورت رقیق شده با آب مصرف کنید.

## ۸ چای و قهوه

شما نباید در دوران بارداری بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کنید. این مقدار معادل حدود ۲ فنجان چای، ۲ فنجان قهوه فوری یا یک فنجان قهوه دم کرده می باشد. توجه داشته باشید که شکلات هم حاوی کافئین می باشد، بنابراین در مورد مقدار مصرف شکلات نیز در طول روز توجه و دقت داشته باشید.



## ۹ دمنوش های گیاهی

نوشیدن بسیاری از دمنوش های میوه ای و گیاهی در دوران بارداری بی خطر می باشد، اما فقط زمانی که در حد اعتدال مصرف شوند. هرگز بیش از یک یا دو فنجان در روز از دمنوش های گیاهی را ننوشید، یا یک دمنوش خاص و یکسان را همیشه مصرف نکنید. این به این دلیل است که اثرات برخی از دمنوش ها به مرور زمان مشخص می گردد. مخصوصاً در مورد مصرف دمنوش سنبل الطیب و بابونه احتیاط کنید و به یاد داشته باشید که چای سبز حاوی کافئین است.

در مورد از دست دادن آب بدنانتان هوشیار بوده و همیشه مقدار کافی آب و مایعات بنوشید تا از این مشکل پیشگیری کنید.

---

## مضرات قهوه و تخم مرغ برای زنان باردار

در دوران بارداری کمتر قهوه بنوشید چون کافئین زیاد موجود در قهوه بر ضربان قلب نوزاد اثر می گذارد. همچنین کافئین زیاد خطر سقط جنین، کمبود وزن نوزاد و کاهش آب بدن را افزایش می دهد.

طی سه ماهه اول بارداری کاملاً از خوردن قهوه پرهیز کنید تا خطر سقط

## جنین کاهش پیدا کند ولی پس از سه ماهه اول نوشیدن قهوه در حد اعتدال مجاز است.

زنان باردار باید از خوردن سایر مواد غذایی کافئین دار مانند چای سبز، نوشیدنی های انرژی زا، نوشابه، شکلات تلخ و غیره نیز پرهیز کنند.

زنان باردار نباید روزانه بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم کافئین مصرف کنند. به طور متوسط یک فنجان قهوه دارای ۹۵ میلی گرم کافئین است.

## تخم مرغ خام و نیم پز

اگر شما عادت به استفاده از تخم مرغ خام در اسموتی ها و یا خوردن تخم مرغ عسلی و نیمه خام دارید در دوران بارداری باید این عادت را کنار بگذارید. تخم مرغ خام و نیم پز ممکن است باعث عفونت سالمونلا و در نتیجه اسهال و استفراغ شود و بر سلامت جنین شما تاثیر گذار باشد.

تخم مرغ سرشار از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است و خوردن آن در دوران بارداری مفید است ولی باید از پخته شدن کامل آن مطمئن شوید. همچنین بعد از دست زدن به تخم مرغ دست تان را بشویید چون اغلب اوقات سالمونلا در پوست تخم مرغ وجود دارد.

ضمناً از خوردن مواد غذایی که با استفاده از تخم مرغ خام یا نیم پز تهیه شده مانند سس مایونز پرهیز کنید.

---

۱۵ نشانه‌ای که به شما می گوید

# باردار هستید

در حال حاضر بیشتر خانم‌ها برای تشخیص بارداری از تست بارداری و سونوگرافی استفاده می‌کنند، ولی آیا بارداری علائم زودهنگام دیگری نیز دارد؟

جام جم نوشت: برخی علائم بارداری در مراحل آغازین و حتی از همان نخستین روزها خود را نشان می‌دهند و تنها علامت مشکوک، عقب افتادن عادت ماهیانه نیست. باید علائم دیگری را نیز جدی گرفت.

## ۱/ درد شکم و لکه‌بینی

از هفته‌ی اول تا چهارم بارداری همه تغییرات در سطح سلولی رخ می‌دهند. تخمک بارور، توده پرسلول سیالی به نام بلاستوسیت می‌سازد که در مراحل بعدی به اندام‌های داخلی و اجزای بدن کودک تبدیل می‌شود. حدود ده تا چهارده روز پس از لقاح (هفته‌ی چهارم بارداری) بلاستوسیت به غشای درونی رحم می‌چسبد. در این مرحله که به آن لانه‌گزینی می‌گویند خونریزی خفیفی رخ می‌دهد که اغلب آن را با لکه‌بینی عادت ماهیانه اشتباه می‌گیرند.

## ۲/ عقب‌افتادن عادت ماهیانه

با کامل شدن عمل لانه‌گزینی، بدن، هورمون گنادوتروپین غشای کوریون انسانی (hCG) می‌سازد. این هورمون به بدن کمک می‌کند تا شرایط مناسب را برای بارداری مهیا کند و به تخمدان‌ها فرمان می‌دهد تا زمان وضع‌حمل، تخمک‌گذاری ماهیانه را متوقف کنند.

احتمالا در هفته‌ی چهارم بعد از لقاح دیگر پی‌ریود نخواهید شد. اگر چرخه عادت ماهیانه‌تان نامنظم است، یک تست بارداری بگیریید تا بفهمید باردار شده‌اید یا خیر. بیشتر تست‌ها هشت روز پس از به تأخیر افتادن عادت ماهیانه، وجود هورمون گنادوتروپین را تشخیص

می‌دهند. تست بارداری وجود این هورمون در بدن را از طریق ادرار مشخص می‌کند.

### ۳/ افزایش دمای بدن

افزایش کلی دمای بدن می‌تواند نشانه‌ی بارداری باشد. اگر باردار باشید، دمای بدن با ورزش و قرار گرفتن در هوای گرم به سرعت بالا می‌رود. در این موارد آب بیشتری بنوشید و با احتیاط ورزش کنید.

### ۴/ خستگی

هنگام بارداری، احساس خستگی وقت و بی‌وقت به سراغ‌تان می‌آید. خستگی، یکی از نشانه‌های رایج اوایل بارداری است که به خاطر افزایش هورمون پروژسترون خون پیش می‌آید و به شما حس خواب‌آلودگی می‌دهد.

### ۵/ افزایش ضربان قلب

حدود هفته هشتم تا دهم بارداری ممکن است سرعت پمپاژ خون بالا برود، پس بروز تپش و بی‌نظمی ضربان قلب امری طبیعی است. دلیل این اتفاق تغییرات هورمونی است. البته افزایش جریان خون که به دلیل وجود جنین در رحم پیش می‌آید متعلق به مراحل اولیه بارداری نیست. اگر مشکل قلبی دارید باید قبل از بارداری، تمهیداتی بیاورید و اگر از قبل مشکل قلبی داشته‌اید و تا زمان بارداری متوجه آن نشده‌اید پزشک می‌تواند درمان دارویی را با دُر پایین شروع کند.

### ۶/ متورم و حساس شدن سینه‌ها

بین هفته‌ی چهارم تا ششم بارداری شاهد تغییر در سینه‌ها و نوک‌سینه هستیم. به خاطر تغییرات هورمونی سینه‌ها حساس و متورم می‌شوند. این حالت بعد از گذشت چند هفته که بدن به هورمون‌های جدید و تغییرات هورمونی عادت‌کند، از بین می‌رود. در هفته یازدهم تغییراتی در نوک و بافت سینه به وجود می‌آید. ترشح هورمون‌های جدید سینه‌های شما را بزرگ‌تر می‌کند. هاله سینه هم ممکن است تغییر کند، به این ترتیب رنگ آن تیره‌تر و اندازه‌ی آن بزرگ‌تر می‌شود. در صورتی که قبل از بارداری سابقه‌ی آکنه داشته‌اید احتمالاً دوباره به آن مبتلا می‌شوید.

## ۷/ تغییرات خلقی

در دوران بارداری میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بدن مدام تغییر می‌کند. افزایش این هورمون‌ها بر خلق و خوی شما اثر می‌گذارد و بیش از حالت عادی، احساساتی یا زودرنج می‌شوید. از دم‌دمی‌مزاج بودن خود در این دوره تعجب نکنید و منتظر بروز احساساتی از قبیل افسردگی، کج‌خلقی، اضطراب و خوشحالی بیش از حد هم باشید.

## ۸/ تکرر و بی‌اختیاری ادرار

بدن در زمان بارداری مقدار خونی را که قلب پمپاژ می‌کند، افزایش می‌دهد. به این ترتیب کلیه‌ها مایع بیشتری دفع می‌کنند و میزان ادرار در مثانه بیشتر می‌شود. همچنین هورمون‌های دوره‌ی بارداری به سلامت مثانه هم کمک می‌کنند. حین بارداری بیشتر وقت خود را در رفت‌وآمد به دستشویی می‌گذرانید و حتی گاهی قبل از رسیدن به آنجا بی‌اختیار ادرارتان می‌ریزد.

## ۹/ نفخ و یبوست

نفخ هم مانند عقب افتادن عادت ماهانه یکی از علائم اولیه بارداری است. تغییرات هورمونی بر دستگاه گوارش نیز تأثیر می‌گذارد، سرعت حرکت روده‌ها را کند می‌کند و در نتیجه دچار یبوست می‌شوید. یبوست درد شکمی ناشی از نفخ را شدیدتر می‌کند.

## ۱۰/ تهوع صبحگاهی

دل‌به‌هم‌خوردگی و حالت تهوع صبحگاهی معمولا از هفته‌ی چهارم تا ششم شروع می‌شود. برخلاف اسمش، ممکن است هر زمانی از روز و شب پیش بیاید. دلیل اصلی این حالت هنوز مشخص نیست ولی احتمالا هورمون‌ها در بروز آن بی‌تأثیر نیستند. طبق گفته‌ی انجمن سلامت بارداری آمریکا، میزان تهوع در بسیاری از خانم‌ها با رسیدن به هفته‌ی دوازدهم کمتر و کمتر می‌شود.

## ۱۱/ فشارخون و سرگیجه

ممکن است در اوایل دوران بارداری فشار خون بالا و پایین برود. یکی از علائم بروز این عارضه، سرگیجه است، زیرا با نوسان فشار خون، رگها گشاد میشوند.

تشخیص فشار خون بالا در دوره بارداری دشوار است. تقریباً تمام زنانی که در بیست هفته اول بارداری به فشار خون مبتلا شده بودند از قبل هم مستعد ابتلا به آن بودند.

## ۱۲/ حساسیت به بو

این مورد را بیشتر خود خانمهای باردار گزارش داده‌اند. تاکنون دلایل علمی کمی برای اثبات حساسیت به بو در سه ماهه اول بارداری ارائه شده است. البته حساسیت قوه بویایی نشانه‌ی مهمی است، زیرا موجب حالت تهوع و استفراغ، و بیزاری فرد از غذا میشود. محققان بین سالهای ۱۹۲۲ تا ۲۰۱۴ گزارشی از وضعیت زنان باردار جمع‌آوری کرده‌اند و به بررسی رابطه‌ی بین بو و بارداری پرداخته‌اند. به گفته‌ی آنها، زنان باردار در سه ماهه اول بارداری، انواع بوها را با شدت بیشتری احساس میکنند.

## ۱۳/ افزایش وزن

با پایان یافتن سه ماهه اول بارداری، افزایش وزن بیشتر خود را نشان میدهد. در ماه‌های اول شاهد افزایش وزن از پانصد گرم تا دو کیلو هستیم. اوایل کالری مصرفی وعده‌های غذایی‌تان تغییر چندانی نخواهد کرد ولی در ادامه‌ی بارداری میزان آن زیاد میشود.

## ۱۴/ ترش کردن معده

یکی از عوارض جانبی هورمون‌های بارداری، شل شدن دریچه‌ی بین معده و مری است. به این ترتیب اسید معده به مری وارد میشود و احساس میکنیم سرمعده‌مان می‌سوزد.

## ۱۵/ قرمز شدن صورت و آکنه

ممکن است خیل‌ها به شما بگویند به خاطر بارداری صورت‌تان سرخ و برافروخته شده است. در اینجا هم پای هورمون‌ها در میان است که جریان خون افزایش یافته را به طرف صورت می‌رانند. در اثر این عمل غده‌های چربی‌ساز هم دست به کار شده و بیش از حد معمول چربی تولید می‌کنند. در نتیجه پوست صورت براق به نظر می‌رسد و احتمال ابتلا به آکنه بالا می‌رود.

## دیابت بارداری، تلخ‌ترین قند دنیا

دیابت از شایع‌ترین بیماری‌های مزمنی که بشر امروز با آن درگیر است. امروزه حدود ۴۱۸ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند که این آمار تا سال ۲۰۴۰ به بیش از ۶۴۰ میلیون نفر افزایش پیدا می‌کند. در ایران ۱۲ درصد افراد بالای ۱۸ سال درگیر دیابت هستند و از هر ۱۰ زن در دنیا ۱ نفر به این بیماری دچار بوده و همچنین از هر ۵ زن در دنیا ۲ نفر به دیابت دوران بارداری گرفتار می‌شوند.

به همین دلیل ۱۴ نوامبر هر سال به نام روز جهانی دیابت نامیده می‌شود تا در این روز توجه جهان به این بیماری مزمن، آمار مبتلایان و همچنین پیشگیری و درمان این پدیده روزافزون جلب شود.

اما در این میان بسیاری از خانم‌ها نگران دیابت از نوع دیابت بارداری هستند. اگر حتی خودتان بارداری را تجربه نکرده باشید، حداقل یک خانم باردار دور و برتان سراغ دارید که در دوران بارداری مدام نگران

**دیابت حاملگی و عواقبش بوده؛ تعجب هم ندارد! بیماری پیچیده و بیصدایی است که می‌تواند کیفیت زندگی مادر و کودک را برای همیشه تغییر دهد.**

در واقع دیابت حاملگی نوعی از دیابت است که حدود ۲ تا ۱۰ درصد زنان باردار در طول دوره ۹ ماهه بارداری با آن دست به گریبان می‌شوند و به همین خاطر یکی از مشکلات شایع دوران بارداری به حساب می‌آید.

## **دیابت بارداری از کجا می‌آید؟**

وقتی غذا می‌خوریم، دستگاه گوارش شروع به خرد کردن غذا می‌کند و آن را به ذراتی موسوم به «گلوکز» تقسیم می‌کند. با ورود گلوکز- که نوعی قند است- به خون، پانکراس شروع به تولید هورمونی به نام انسولین می‌کند تا گلوکز را به سوختی برای سلول‌های بدن تبدیل کند. حالا اگر بدن قادر به تولید انسولین نباشد یا سلول‌ها در واکنش به انسولین مشکل داشته باشند، گلوکز در خون تلنبار می‌شود و سلول‌های بدن هم بدون سوخت می‌مانند و انرژی فرد تحلیل می‌رود.

با توجه به تغییرات هورمونی که در بدن خانم‌های باردار رخ می‌دهد، سلول‌ها انفعال بیشتری نسبت به انسولین نشان می‌دهند و همین می‌شود یک مشکل بزرگ برای بعضی خانم‌های باردار!

وقتی بدن به انسولین اضافی نیاز دارد، پانکراس بخش زیادی از آن را تولید می‌کند اما اگر این اندام نتواند در دوران بارداری انسولین مورد نیاز بدن را تولید کند، سطح گلوکز خون افزایش قابل توجهی پیدا می‌کند که نتیجه آن ابتلای زن باردار به دیابت دوران بارداری است.

البته دیابت بارداری در بیشتر موارد با زایمان از بین می‌رود اما بعضی خانم‌ها که در بارداری دچار این



نوع از دیابت میشوند، ممکن است در بارداری‌های بعدی هم این مشکل را تجربه کرده و حتی بقیه عمرشان را با این بیماری درگیر باشند.

چگونه می‌توان ابتلای به دیابت دوران بارداری را تشخیص داد؟ تاثیرش بر روند حاملگی چیست؟ چه مشکلاتی برای جنین در پی دارد؟ پاسخ این سواها و خیلی سوالات دیگر را اینجا بخوانید.

## چی بخوریم دیابت نگیریم؟

می‌گویند تمره‌ندی کلی خاصیت دارد که یکی از آنها مقابله با دیابت است؛ در واقع میوه تمره‌ندی با کاهش فشار بر لوزالمعده موجب کاهش سطح گلوکز خون می‌شود. بعلاوه به کاهش وزن کمک کرده و در کنار بهبود مقاومت انسولین در افراد مبتلا به دیابت، چربی‌ها را کاهش می‌دهد.

حتی خوراکی‌هایی مثل سویا، سیر و پیاز هم می‌توانند مانع از بروز دیابت در زنان شوند؛ چراکه همگی باعث افزایش ترشح انسولین در خون می‌شوند و گلوکزها را به سوخت مناسبی برای سلول‌های بدن تبدیل می‌کنند.

از آن طرف خوردن بعضی از غذاها می‌تواند باعث افزایش احتمال دیابت بارداری شوند؛ مثلا سیبزمینی که نشاسته زیادی دارد که سریع و راحت جذب بدن می‌شود و به همین خاطر غلظت گلوکز پلاسما، مقاومت به انسولین و خطر ابتلا به «دیابت نوع ۲» افزایش می‌یابد.

اگر نگران بخور نخورهای دوران بارداری هستید، می‌توانید با مطالعه مطالب مفیدی که اینجا وجود دارد، اطلاعات خود را افزایش دهید و نه تنها بارداری‌تان را به سلامت سپری کنید که احتمال بروز بیماری‌های مختلف از جمله دیابت را در فرزندتان کاهش دهید.

**خواب خوب هم شاید موثر باشد**

اخیرا چند تحقیق انجام شده که نشان می‌دهند احتمالا زمان خواب‌تان می‌تواند دیابت بارداری را از شما دور کند. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند مادران بارداری که هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، در مقایسه با زنانی که خواب شبانه طولانی‌تری دارند، ۲ تا ۳ برابر بیشتر در معرض ابتلا به دیابت بارداری هستند.

این تحقیقات ثابت نکرده که کم‌خوابی باعث دیابت بارداری می‌شود اما ظاهرا کم‌خوابی می‌تواند بر بروز دیابت حاملگی تاثیرگذار باشد. هنوز علت این موضوع مشخص نیست اما پژوهشگران احتمال می‌دهند که تغییرات هورمونی در دوره بارداری با التهاب ناشی از کم‌خوابی دست به دست می‌دهد و نتیجه‌اش می‌تواند مقاومت به انسولین و بالا رفتن سطح قند خون باشد.

## ویتامین D ذخیره کنید

یافته‌های تازه محققان نشان می‌دهد کمبود ویتامین D به صورت سرم ۲۵ هیدروکسی ویتامین D که در سطح ۷۵ nmol/L یا کمتر باشد، می‌تواند در بروز دیابت بارداری موثر باشد. در این پژوهش ۱۰ ساله، محققان اطلاعاتی مثل مصرف منابع غذایی و مکمل‌های ویتامین D را در بیش از ۱۵ هزار زن در سن باروری بررسی کردند و اطلاعات دیگر مثل میزان بروز بیماری‌ها، سبک زندگی و عادات غذایی را در دوره‌های ۴ ساله در این افراد بررسی کردند.

نتیجه این پژوهش‌ها نشان دهنده ارتباطی قوی و معنی‌دار بین کمبود ذخیره ویتامین D پیش از بارداری و بروز دیابت بارداری بود. ضمن اینکه پژوهشگران متوجه وجود رابطه عکس بین دریافت مکمل‌های ویتامین D قبل از بارداری و ابتلا به دیابت بارداری شدند.

در واقع زنانی که پیش از بارداری روزانه حداقل ۴۰۰ واحد ویتامین D دریافت می‌کردند، حدود ۳۰ درصد کمتر از زنانی که قبل از بارداری از مکمل‌های ویتامین D استفاده نمی‌کردند، در معرض دیابت بارداری قرار داشتند.

# نشانه بارداری دو قلو چیست؟

همانند بیشتر خانم ها زمانی متوجه بارداری خود شدم که نتایج حاصل از نوار تست بارداری در منزل مثبت بود. برای اینکه بتوانم از نتیجه به دست آمده مطمئن شوم، پیش پزشک رفتم و از او خواستم آزمایش خون را برای تشخیص این شرایط تجویز کند. بعد از چند روز جواب آزمایش را گرفتم و نتیجه آن هم مثبت بود. در حقیقت سطح هورمونی من بسیار بالا بود و پزشک نمی دانست چند جنین در رحم وجود دارد. همین صحبت ها باعث شد به بارداری دوقلو شک کنم.

بعد از چند هفته، وجود دو جنین در رحم تایید شد. با اینکه زنانی که منتظر به دنیا آمدن دوقلو یا چند قلو هستند ممکن است نشانه های مختلفی را تجربه کنند اما برخی از نشانه های اولیه در بیشتر افراد مشابه است. در این مقاله قصد داریم به همین موضوع بپردازیم. پس همراه ما باشید.

## نتایج آزمایش خون:

سطح افزایش یافته هورمون hCG در خون می تواند نشانه وجود دو جنین در رحم باشد. اگر این اعداد در تست اولیه بالاتر بود، می توان به وجود دو جنین پی برد البته به خاطر داشته باشید که این موضوع قطعی نیست. بارداری دوقلو اغلب باعث افزایش سطح هورمون hCG می شود اما برخی از افرادی که تنها یک جنین در رحم دارند نیز چنین شرایطی را تجربه می کنند. دلایل مختلف زیادی برای افزایش سطح این هورمون وجود دارد. به همین خاطر با اطمینان نمی توان گفت که افزایش اولیه هورمون hCG به معنای وجود دو جنین در رحم است.

## نشانه های اغراق آمیز بارداری:

همانطور که می دانید بیشتر نشانه هایی که در زنان باردار دیده می شود مرتبط با تغییرات هورمونی در بدن آن هاست و این موضوع بدین معنی است که زنانی با دو جنین در رحم، ممکن است نشانه های شدیدتر و حادثری را نسبت به سایر افراد تجربه کنند.

زمانی که فردی دو جنین در رحم خود دارد، خطر رخ دادن بسیاری از موارد وجود دارد. به عنوان مثال به خاطر افزایش سطح هورمون بارداری bhCG، این فرد ممکن است نشانه های حالت تهوع و استفراغ را بیشتر از سایرین تجربه کند. در حقیقت، زنانی که دو جنین در رحم خود دارند به احتمال زیاد از حالت شدیدتر بیماری صبحگاهی رنج خواهند بود که در آن حالت تهوع و استفراغ بسیار شدیدتر است.

## شکم بزرگ تر در اوایل بارداری:

اگرچه به گفته متخصصان افزایش وزن و اندازه را نمی توان به عنوان نشانه قطعی از بارداری دوقلو در نظر گرفت اما بیشتر افرادی که دو جنین در رحم خود دارند شکم بزرگ تری را در اوایل بارداری خواهند داشت.

همین امر باعث می شود فرد به وجود جنین دیگر در رحم شک کند. البته با اینکه چنین نشانه هایی می تواند در تشخیص شرایط به مادران کمک کند اما پزشکان بر این باورند که به جز سونوگرافی، روش تایید شده و واقعی برای تعیین بارداری دوقلو وجود ندارد. شما می توانید حدس های زیادی بزنید اما تا زمانی که سونوگرافی انجام نشده است نمی توانید از درست بودن حدس های خود مطمئن

شوید. این روزها بارداری دوقلو در هفته ششم یا هفته هفتم بارداری به خوبی تشخیص داده می شوند.

---

## علائم اولیه بارداری در روزهای اول

علائم اولیه بارداری چیست؟ آیا ممکن است که باردار باشید؟ برخی از نشانه‌ها حاکی از زمان عادت ماهانه ایست که یک یا دو هفته عقب افتاده. در واقع، ۷ زن از هر ۱۰ زن، در هفته ششم بارداری متوجه این امر شده است.

اگر پیگیر تاریخ سیکل عادت ماهانه خود نیستید یا چنانچه تاریخ آن از ماهی به ماه بعد کاملاً متفاوت است، به طور قطع از زمان دقیق آن آگاهی نخواهید داشت. اگر برخی از نشانه‌های زیر را تجربه نمودید، البته همه زنان علائم یکسانی ندارند، و متعجبید که چرا عادت ماهانه نشده‌اید، ممکن است باردار باشید. تست بارداری خانگی را برای حصول اطمینان امتحان کنید!

## بیزاری از غذا

اگر جدیداً باردار شده باشید، کاملاً عادیست که از بوی ساندویچ سوسیس دودی یا یک فنجان قهوه حس بدی داشته باشید و یا رایحه خاصی موجب حالت تهوع شما شود. گرچه این امر قطعیت ندارد، با این وجود می‌تواند ناشی از عوارض جانبی افزایش سریع میزان هورمون استروژن در بدن شما باشد. همچنین ممکن است به طور ناگهانی از غذای محبوبتان کاملاً بیزار شوید.

## نوسانات خلقی

در طی بارداری تغییر حالات روحی بسیار رایج است، بخشی از آن ناشی از تغییرات هورمونی است که سطوح انتقال دهنده‌های عصبی (پیام‌رسان‌های شیمیایی در مغز) را تحت تاثیر قرار می‌دهد. افراد مختلف به شیوه‌های متفاوتی به این تغییرات پاسخ می‌دهند. برخی از زنان باردار دچار احساسات شدید، هم خوب و هم بد می‌شوند؛ و برخی دیگر احساس اضطراب و افسردگی می‌کنند.

توجه داشته باشید: اگر احساس ناراحتی و ناامیدی داشتید یا احساس ناتوانی در مسولیت‌های روزمره‌تان، یا دچار افکار آسیب‌رسان به خودتان شدید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

## نفخ شکمی

تغییرات هورمونی در اوایل بارداری ممکن است باعث احساس نفخ شود، مشابه احساسی که برخی از زنان درست قبل از عادت ماهانه دارند. به این علت برخی از لباس‌هایتان ممکن است تنگ‌تر از حالت معمول گردد، حتی در همان اوایل که رحم هنوز نسبتاً کوچک است.

## تکرر ادرار

مدت کوتاهی پس از بارداری، تغییرات هورمونی زنجیره‌ای از اتفاقات را در پی دارد که موجب افزایش جریان خون از کلیه‌ها می‌گردد. همین امر باعث می‌شود که که مثانه سریع‌تر پر شود، بنابراین اغلب به دفع ادرار بیشتری نیاز دارید. این نشانه ممکن است در اوایل هفته ششم از سه ماهه اول بارداری شروع شود.

با افزایش ماه‌های بارداری، تکرر ادرار ادامه می‌یابد و شدت می‌گیرد. در طول دوران بارداری، حجم خون به طور چشمگیری افزایش می‌یابد، که منجر به مایع اضافی در مثانه می‌شود. مشکل با بزرگ شدن بچه افزایش یافته و مثانه فشار بیشتری را متحمل می‌شود.

## خستگی مفرط

یک مرتبه احساس خستگی می‌کنید؟ نه، احساس خستگی مفرط دارید. هیچکس به طور قطع از علل خستگی مفرط در اوایل بارداری آگاهی ندارد، اما ممکن است افزایش سریع میزان هورمون پروژسترون با خواب شما مرتبط باشد. البته، بی‌حالی صبحگاهی و همچنین تکرر ادرار در طول شب ممکن است تنبلی را افزایش دهد.

در سه ماهه دوم شما احساس انرژی بیشتری می‌کنید، اما خستگی معمولاً در اواخر بارداری یعنی زمانی که وزن بیشتری را تحمل می‌کنید، باز می‌گردد و برخی از ناراحتی‌های رایج بارداری، خواب شبانه خوب را برای شما سخت می‌کند.

## سینه‌های متورم و حساس

یکی از نشانه‌های اولیه بارداری حساسیت، سینه‌های دردناک و علت آن افزایش میزان هورمون‌هاست. درد و تورمی که متحمل می‌شوید بی‌شباهت با دردی که قبل از عادت ماهانه در سینه‌هایتان احساس می‌کنید، نیست. درد شما به‌طور قابل توجهی بعد از سه ماهه اول باید کاهش پیدا کند، همان‌طور که بدن شما با تغییرات هورمونی تطابق می‌یابد.

## تهوع

برای برخی از زنان، بی‌حالی صبحگاهی تا حدود یک ماه بعد از حاملگی آغاز نمی‌شود، هرچند برای برخی دیگر ممکن است یک یا دو هفته زودتر شروع شود. البته این مشکل فقط صبح‌ها بروز نمی‌کند؛ تهوع مربوط به بارداری (با استفراغ یا بدون آن) می‌تواند مشکلی در صبح، ظهر یا شب باشد.

حدوداً نیمی از زنان باردار که در سه ماهه اول بارداری حالت تهوع را تجربه نمودند، ممکن است در آغاز سه ماهه دوم از این حالت کاملاً خلاص شوند. اما در برخی دیگر ممکن است یک ماه دیگر هم به طول انجامد. افراد خوش‌شانس اصلاً به آن دچار نمی‌شوند.

# تاخیر در عادت ماهانه

اگر معمولاً عادت ماهانه‌ای منظم دارید اما این بار به موقع اتفاق نیافتاد، پیش از توجه به هر یک از علائم بالا، تست بارداری را امتحان کنید. اما اگر عادت ماهانه‌ی چندان منظمی ندارید و پیگیر زمان آن نیستید، تهوع، درد سینه و تکرر ادرار می‌تواند از علائم بارداری باشد.

## بالا بودن دمای بدن

اگر دمای بدنتان را ثبت نمودید و متوجه شدید به مدت ۱۸ روز در یک اندازه بالا مانده، احتمالاً باردار هستید.

## اثبات: تست حاملگی خانگی مثبت

بر خلاف آنچه روی جعبه نوشته، بسیاری از تست‌های حاملگی خانگی به اندازه کافی دقیق نیستند تا حدود یک هفته پس از یک عادت ماهانه‌ی به تعویق افتاده، به شکل قابل اعتمادی بارداری شما را تشخیص دهند. بنابراین چنانچه تصمیم گرفتید تا تست را هر چه سریعتر یعنی یک هفته پس از عقب افتادن عادت ماهانه، انجام دهید و نتیجه منفی شد، چند روز بعد هم امتحان کنید. به یاد داشته باشید که رشد یک نوزاد پیش از اینکه شما متوجه بارداری خود شوید آغاز می‌شود، بنابراین مراقب سلامت خود باشید مادامی که منتظر جواب هستید.

اگر نتیجه مثبت بود، یک قرار ملاقات با پزشکتان بگذارید. حال پیش به سوی دنیای بارداری! در ضمن، اطلاعات خود را به روز کنید. تبریک می‌گوییم!