

# در ماه اول بارداری چه کارهایی باید انجام دهیم

بارداری حدود ۴۰ هفته طول می‌کشد، ماه‌های بارداری به سه دوره سه ماه تقسیم‌بندی می‌شوند. سه ماهه اول زمان بین لقاح تخمک توسط اسپرم یا همان [بارداری](#) است. در طی ۱۲ هفته اول بدن خانم‌ها دچار تغییراتی زیادی می‌شود. خانم‌ها در ماه اول بارداری در اغلب مواقع در رابطه با تغذیه، آزمایشات لازم و... سوالات زیادی دارند.

به همین جهت توصیه می‌شود نکات مراقبتی هر ماه را مطالعه کنید تا بارداری بدون مشکلی را سپری کنید.

## نکته مهم در ماه اول بارداری

برای جلوگیری از هرگونه خطرات احتمالی از جمله بیماری ژنتیکی و خطرات محیطی، حتما ویزیت قبل از بارداری داشته باشید تا در ماه اول بارداری، شروع بارداری سالم را تجربه کنید. مهم‌تر از همه باید مصرف اسید فولیک را تحت نظر پزشک طی این مدت شروع کرده باشید. با مصرف این دارو نقص لوله عصبی به‌طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند.

## هفته ۱ تا ۲ در ماه اول بارداری

### جنین

طی این مدت تشخیص بارداری می‌تواند کمی مشکل باشد. به همین جهت طی این مدت، پزشکان تاریخ زایمان را از ابتدای آخرین چرخه قاعدگی محاسبه می‌کنند.

### مادر

پوشش داخلی رحم مادر ضخیم می‌شود تا برای بارداری آماده شود. ممکن است در طی تخمک گذاری متوجه ترشحاتی چسبنده شوید. در ابتدای پریود، حدود ۲۰ تخمک به نام کیسه‌های پر از مایع فولیکول وجود دارد. اگر طی هر ۲۸ روز پریود می‌شوید، پس از حدود ۱۴ روز بعد تخمک گذاری می‌کنید. به این صورت که یکی از فولیکول‌ها، یک یا دو تخمک آزاد می‌کند که در لوله فالوپ حرکت می‌کنند و منتظر لقاح می‌شوند.

طی این زمان در واقع ۱۴ روز پس از شروع قاعدگی یا بیشتر، زمانی است که بیشترین باروری را دارید. به این نکته توجه کنید، اگر به تازگی قرص ضد بارداری را متوقف کرده باشید، ممکن است زودتر از حد انتظار تخمک گذاری کنید. اگر قصد بارداری دارید، این مدت بهترین زمان برای شما خواهد بود.

زمانی که تخمک بارور می‌شود، ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از تخمک گذاری به داخل رحم حرکت می‌کند. اگر بار اول بارداری نشدید، نگران و ناامید نشوید.

## هفته سوم در ماه اول بارداری



### جنین

طی این مدت، تخمک و اسپرم با موفقیت به یکدیگر متصل شده‌اند و جنین هرچند کوچک در رحم مادر وجود دارد. در واقع می‌توان گفت که این لقاح ایجاد شده حدود ۱۰۰ سلول است که به سرعت رشد و تکثیر می‌کند. لایه بیرونی سلول‌ها به جفت و لایه داخلی به جنین تبدیل می‌شود.

### مادر

در این مرحله هیچ تغییری در بدن مادر ایجاد نمی‌شود. حتی طی این مدت پریود شما نیز متوقف نشده است. اما هورمون‌ها به بدن سیگنال می‌دهد که روند قاعدگی باید متوقف شود تا بارداری بدون مشکلی را

داشته باشید.

## نکاتی در خصوص هفته سوم ماه اول بارداری

طی این مدت می‌توانید برای نتیجه بارداری، تست خانگی انجام دهید. تست‌های خانگی می‌تواند به اندازه آزمایش ادرار و آزمایش خون قابل اعتماد باشند، با این حال احتمال خطا نیز وجود دارد.

## هفته چهارم در ماه اول بارداری

### جنین

حال که تخمک بارور شده است، در دیواره رحم فرو می‌رود که به این فرایند کاشت گفته می‌شود. این روند ممکن است تا ۴ روز پس از لقاح ایجاد شود.

### مادر

احتمالا در این هفته منتظر پیود هستید و اگر پیود نشوید، به عنوان یکی از علائم بارداری در نظر گرفته می‌شود. زمانی که جنین در رحم لانه‌گزینی می‌کند، احتمالا متوجه لکه‌هایی می‌شوید.

آمنیوتیک که پر از مایع است و جفت که اکسیژن و مواد مغذی را برای کودک شما را فراهم می‌کند، در رحم تشکیل می‌شود.

در این مواقع سینه‌های شما ممکن است حساس و متورم شود یا هنوز هیچ احساسی از بارداری نداشته باشید. در پایان این هفته با انجام تست بارداری خانگی متوجه نتیجه مثبت تست خواهید شد.

## نکاتی در رابطه با هفته چهارم ماه اول بارداری

سعی کنید طی این مدت غذاهای سالم مصرف کنید و غذاهای متنوع توصیه شده را در رژیم غذایی خود قرار دهید. همچنین باید روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. این نکته را در نظر داشته باشید که شما نیازی به خوردن به اندازه دو نفر ندارید، پس نباید پرخوری کنید. ممکن است طی این مدت به دلیل تهوع صبحگاهی در ابتدا میزان غذای شما کاهش پیدا کند، که جای نگرانی نیست و برطرف می‌شود.

اگر غذای سالمی بخورید هر آنچه که جنین نیاز دارد، دریافت خواهد

