




بهداشت دوران بارداری

- ۱- شما خانم باردار باید لباس گشاد و راحت بپوشید از کفش پاشنه بلند هم نباید استفاده کنید.
- ۲- هفته ای دو الی سه بار حمام بروید و سعی کنید کمتر در حمام بنشینید در سه ماهه آخر بارداری بعلت احتمال سقوط نباید از وان استفاده کنید.
- ۳- اگر شغل اداری و کم تحرکی دارید می توانید تا انتهای بارداری کار کنید ولی شغل های با تحرک فیزیکی زیاد باید محدود شوند و حتما باید چند بار در روز مدتی استراحت کنید.
- ۴- مسافرت کوتاه مدت اشکالی ندارد ولی بهتر است از مسافرت های طولانی خصوصا در اواخر حاملگی پرهیز کنید و هر یکی دو ساعت یکبار قدم بزنید.
- ۵- در ماه آخر بارداری (چهار هفته آخر) مقاربت نکنید.
- ۶- ورزش های سبک یا متوسط را می توانید انجام دهید ولی ورزش های سنگین و شدید ممنوع است. پیاده روی، ورزشی سبک و مناسب برای شما است و باعث نشاط و انبساط خاطر می شود.
- ۷- به دلیل اینکه اکثر داروها می توانند از جفت عبور نموده و به جنین برسند و اثرات زیان آوری برای جنین داشته باشند. لذا بدون اطلاع پزشک دارو مصرف نکنید چنانچه به پزشکی غیر از پزشک یا مامای خود مراجعه می کنید، حتما از باردار بودنتان او را مطلع کنید.
- ۸- مصرف دخانیات در دوران بارداری با کم کردن جریان خون جفت باعث تولد نوزاد کم وزن و ناهنجار می شود.

۹- از حضور در محلهایی که دخانیات مصرف می شود خودداری کنید.

۱۰- جهت دریافت مراقبت های بارداری در موعد مقرر مراجعه نماید: 

۱۱- قرص آهن - اسید فولیک و مولتی ویتامین را طبق دستور مصرف نمایید.

۱۲- از تماس با افراد مبتلا به بیماری های واگیر و مسری بپرهیزید.

۱۳- برای تامین آرامش روحی و معنوی قرآن بخوانید و دعا کنید.

هر ماه یکبار	تا ماه ششم بارداری
هر دو هفته یکبار	ماه هفتم و هشتم بارداری
هر هفته یکبار	ماه نهم

مشکلات شایع در دوران بارداری

تهوع و استفراغ: معمولا در سه ماهه اول بارداری مشاهده می شود و در هنگام صبح بیشترین شدت را دارد زیاد بودن هورمون بارداری و فشارهای روحی و روانی جزو مهمترین دلایل شدت آن هستند. حاملگی چند قلو و مول هم می توانند یار حاملگی را شدت بخشند.

راهکارهایی برای کاهش تهوع استفراغ:

- هنگام صبح و قبل از برخاستن از بستر مقدار کمی بیسکویت و یا نان خشک بخورید و به آرامی از بستر برخیزید.
- سعی کنید بیشتر در معرض هوای آزاد قرار بگیرید و در صورت امکان هر روز مدتی در هوای آزاد قدم بزنید.
- وقتی معده خالی است تهوع شایعتر است به منظور جلوگیری از این حالت بهتر است دفعات مصرف غذا را بیشتر و در هر وعده به مقدار کم غذا بخورید.
- غذا خوردن در خارج از منزل و مسافرت های کوتاه و مفرح کمک کننده هستند.
- از غذاهای کم چرب استفاده کنید، بهتر است غذای شما سرخ کرده و بودار نباشد.
- در صورت داشتن استفراغ های شدید مکرر و به دفعات زیاد به کارکنان بهداشتی مراجعه کنید.



کمر درد: تقریبا تمام زمان حامله در دوران بارداری کمر درد خفیفی دارند مخصوصا در سه ماهه آخر بارداری که علت آن تغییر شکل بدن و بزرگ شدن شکم و در نتیجه افزایش قوس کمر می باشد. برای رفع این مشکل بهتر است خود را خسته نکرده و از ترکیبات کلسیم دار مثل شیر تازه، پنیر کم نمک استفاده کنید. تشک شما اگر سفت باشد بهتر است. ماساژ ملایم باعث می شود عضلات منقبض شما شل شود.

واریس: در حاملگی گاهی به علت افزایش وزن بدن سنگینی رحم و فشار آن به رگ های بزرگ لگن و سیاهرگ های پشت ران و ساق پا جریان خون مختل شده و واریس ایجاد می شود. در این حالت عروق یا متورم و دردناک است درد و ناراحتی ناشی از واریس را می توان با استراحت نگه داشتن پاها (ساق و ران در سطح بالاتر از سطح بدن) کم کرد. مادر باید دراز کشیده و پاهای خود را روی صندلی یا چند بالش قرار دهد و از ایستادن یا نشستن به مدت طولانی خودداری کند.

پوشیدن جوراب های مخصوص با مشورت پزشک با ماما نیز در این موارد توصیه می شود.

درمان در حاملگی

- ۱- استراحت منظم و زیاد در طی روز
- ۲- بالا نگهداشتن پاها چندین بار در روز
- ۳- استفاده از جورابهای مخصوص واریس
- ۴- در مواردی که نیاز به حراجی واریسها باشد این عمل باید تا بعد از زایمان به تعویق انداخته شود.

هموروئید (بواسیر): هموروئید (بواسیر) با حاملگی تشدید می شود.

توصیه ها : استفاده از کمپرس گرم (یا نشستن در آب گرم چند بار در روز بمدت ۱۰ دقیقه)

استفاده از مواد غذایی پر فیبر جهت جلوگیری از یبوست و وخیم تر شدن اوضاع، عدم مصرف غذاهای کافئین دار مثل چای نوشابه قهوه و در صورت تشدید علایم با پزشک خود مشورت کنید.

زیاد شدن ترشحات مهبل (واژن): در طول حاملگی ترشحات واژن افزایش می یابد که این ترشحات سفید رنگ یا بی رنگ - غلیظ و بدون بو است - در این موارد لازم است ناحیه تناسلی خشک نگه داشته شود و بهداشت رعایت شود در صورتی که رنگ ترشحات زرد یا مایل به سبز شده با خارش سوزش یا بوی بد همراه باشد باید به پزشک یا ماما مراجعه شود.

سوزش سردل: یکی از شایعترین شکایات در حاملگی است با بزرگ شدن رحم معده تحت فشار قرار گرفته و مقداری از محتویات معده همراه با اسید به داخل مری پس زده می شود و باعث سوزش سردل می شود.

راهکارهایی برای تخفیف سوزش سردل

- افزایش تعداد وعده های غذایی همراه با کاهش مقدار غذای مصرفی در هر وعده
 - پرهیز از خم شد و یا صاف دراز کشیدن بلافاصله پس از صرف غذا
 - قرار دادن دو عدد بالش زیر سر هنگام دراز کشیدن
 - مصرف آنتی اسیدهای خوراکی مثل هیدروکسید آلومینیوم یا منیزیم
- یبوست:** یبوست در بارداری شایع است توصیه های زیر می تواند موثر باشد:

- مصرف زیاد مایعات در طول روز (حدود ۶ لیوان در روز) استفاده از میوه و سبزیجات تازه، روغن زیتون یا زیتون، آب آلو و تمرینات ورزشی روزانه
- مصرف غذاهای حاوی فیبر زیاد مثل نان سبوس دار
- عادت به اجابت مزاج در ساعت معینی از روز
- مصرف ملین در حاملگی توصیه نمی شود به جز مواردی که پزشک یا ماما تجویز می کند.

تکرار ادرار: در ابتدای بارداری معمولاً به علت بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روی مثانه دفعات ادرار کردن بیشتر می شود.

بعدها ممکنست به علت تغییر وضع رحم و خارج شدن آن از لگن فشار آن به مثانه کمتر شده و این حالت از بین برود ولی در اواخر حاملگی با پایین آمدن سر جنین به داخل لگن و فشار ناشی از آن دو باره تکرار ادرار دیده می شود. ضمناً هرگز ادرار خود را نگه ندارید؛ زیرا باعث مشکلات ادراری می شود. تکرار ادرار همراه با سوزش و درد زیر شکم می تواند نشانه عفونت ادراری باشد و باید به پزشک مراجعه کنید.

علایم خطر در دوران بارداری: مادر به محض مشاهده هر یک از علایم زیر به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نماید:

- خونریزی در هر ناحیه از بدن	- ورم بخصوص دستها و صورت	- احساس تغییر حرکات جنین	- خروج هر نوع ترشح چرکی از ناحیه تناسلی
- اختلالات بینایی و تاری دید	- افزایش ناگهانی وزن	- تنگی نفس و تپش قلب	- تب و لرز
- تهوع و استفراغ مداوم و شدید	- درد زیر دل	- آبریزش	- سرفه مداوم و شدید

مشاور علمی: خانم دکتر فریده منتظری (متخصص زنان و زایمان)

منبع: هدایت اله صلاح زهی، فنون خجسته و سیما نظر پور، پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. ۱۳۸۸.