

مراقبت های دوران بارداری

طول مدت یک بارداری طبیعی ۲۸۰ روز یا ۴۰ هفته کامل است که از اولین روز آخرین قاعدگی محاسبه می شود. برای هر چه بهتر سپری شدن این دوران و تشخیص زود هنگام عوارض ناشی از بارداری و درمان به موقع آنها، مادر باردار باید تحت مراقبت قرار گیرد به طوری که تا هفته ۲۸ بارداری هر ماه یکبار، از هفته ۲۸ تا ۳۶ هر دو هفته یکبار و از ۳۶ هفتگی به بعد هفته ای یکبار جهت ویزیت مراجعه کند. احتمال دارد بر اساس شرایط بارداری این فواصل تغییر یابد. در طی دوران بارداری به علت ترشح هورمون ها و فشار رحم بر روی سایر اعضای بدن، تغییراتی در بدن ایجاد می شود که یک خانم باردار با آگاهی از آنها و بکارگیری راهکارهای مناسب می تواند عوارض ناشی از بارداری را کاهش دهد. شما باید بتوانید کارهای روزمره خود را بطور صحیح و درست انجام دهید.

مادر باردار با مشاهده هر کدام از علائم خطر زیر باید به بیمارستان یا مراکز بهداشتی مراجعه نماید:

- ✓ لکه بینی، خونریزی یا آبریزش از ناحیه تناسلی
- ✓ احساس کاهش یا نداشتن حرکت جنین
- ✓ درد شکم و پهلوها
- ✓ اصابت ضربه به شکم
- ✓ مشکل ادراری
- ✓ تب و لرز
- ✓ افزایش ناگهانی وزن

✓ سرفه مداوم و شدید

✓ ضایعات پوستی مثل آبله مرغان، سرخچه، ...

✓ ورم بدن بخصوص در دست ها و صورت

✓ افزایش فشار خون مساوی یا بالاتر از ۱۴۰/۹۰

✓ درد و ورم یکطرفه ساق و ران

✓ تهوع و استفراغ مداوم و شدید و یا خونی

✓ تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب در

فعالیت های معمولی

✓ سردرد، تاری دید و دوبینی و دیدن نقاط نورانی

✓ آبسه و درد شدید دندان

در مادرانی که کاندید زایمان طبیعی هستند اگر تا تاریخ احتمالی زایمان، وضع حمل نکرده باشند حتما در زمان مقرر به مرکز بهداشتی - درمانی یا بیمارستان مراجعه نمایند.

پوشش مناسب دوران بارداری:

- لباس های دوران بارداری باید آزاد و راحت باشد.

پوشیدن شلوار و جوراب های تنگ با کش سفت توصیه نمی شود و کفش های پاشنه بلند یا بدون پاشنه مناسب نیستند. پاشنه کفش باید پهن باشد و کفش ترجیحاً مچ پا را حمایت کند. از سینه بندهای نرم با اندازه مناسب استفاده شود.

تهوع و استفراغ:

معمولاً در سه ماهه اول بارداری مشاهده می شود و در هنگام صبح بیشترین شدت را دارد. بالا بودن هورمون های

حاملگی و فشار روحی و روانی جزء مهمترین دلایل

شدت تهوع و استفراغ صبحگاهی هستند. برای مهار

این حالت می توانید صبح ها قبل از برخاستن از

رختخواب، یک تکه نان برشته، تعدادی بیسکویت یا نان

سوخاری بخورید وعده های غذایی را به ۴-۵ بار در روز

افزایش داده و در هر وعده غذا با حجم کم مصرف شود.

پرهیز از غذاهای ادویه دار و تند و سرخ شده، باز کردن

پنجره و روشن کردن هواکش در زمان آشپزی و تقویت

روحیه توصیه های مؤثری هستند. در حد امکان زمانی

که احساس تهوع ندارید غذا بخورید و همیشه در کیف

خود نان خشک یا سوخاری به همراه داشته باشید تا در

صورت احساس تهوع آن را مصرف کنید.

سوزش سر دل:

بزرگ شدن رحم و فشار آن به معده و همچنین شلی دریچه

فوقانی معده موجب بازگشت محتویات معده (غذا و اسید

معده) به انتهای مری و احساس ترش کردن و سوزش سر

دل می شود. خوردن غذا به صورت چندین وعده در طول

روز با حجم کم، پرهیز از غذاهای تند، ادویه دار، سرخ شده

و نوشابه های گازدار و کافئین دار، کاهش مصرف شکلات،

قهوه و چای، عدم مصرف مایعات پس از هر وعده غذایی

یا بین غذا خوردن کمک کننده هستند. از خوابیدن یا

خم شدن بلافاصله پس از صرف غذا اجتناب کنید و در

زمان استراحت دو بالش در زیر سر و شانه ها قرار دهید

تا به حالت نیمه نشسته قرار گیرید.

یبوست:

دانشکده علوم پزشکی ساوه



مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و مدرس

مراقبت های دوران بارداری

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری - میدان مدرس - بلوار پرستار
مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور و شهید مدرس

تلفن: ۰۹-۴۲۲۲۳۰۲۶ - ۰۸۶ داخلی ۳۴۰

تکرر ادرار:

در ابتدای بارداری و اواخر حاملگی به علت بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روی مثانه دفعات ادرار کردن بیشتر می شود. در اواسط حاملگی به علت تغییر وضعیت رحم و کاهش فشار بر مثانه، این حالت کمتر پیش می آید ولی در صورت مشاهده علائم سوزش و درد هنگام ادرار کردن جهت درمان به پزشک مراجعه کنید. اگر در اواخر بارداری پس از هر سرفه یا عطسه و خنده دچار بی اختیاری ادرار شدید، ورزشهای کف لگن بصورت انقباض و انبساط (سفت و سپس شل کردن) عضلات موثر می باشد.

کمر درد:

در بارداری تحت اثر هورمونها و رحم بزرگ شده، انحنای ستون فقرات در اواخر بارداری بیشتر شده و این مشکل را ایجاد می کند. اصلاح وضعیت بدن در حالت های بدون پاشنه یا ایستادن، نشستن، عدم استفاده از کفش های پاشنه بلند، خودداری از انجام فعالیت های زیاد و مستمر داشتن استراحت در فواصل معین، اجتناب از خم شدن در هنگام برداشتن اشیاء از زمین، گرم کردن موضع، استفاده از تشک سفت و انجام ورزشهای مرتبط باعث کاهش درد کمر می شود.

گرفتگی یا انقباض دردناک عضلات پا

اغلب گرفتگی عضله پشت ساق پا در خواب اتفاق می افتد که در آن زمان سریع پنجه پا را به سمت خود خم کنید. مصرف شیر و لبنیات و مواد غذایی حاوی کلسیم و منیزیم (بادام، پسته، گردو و فندق و سبزیجات برگ سبز را افزایش دهید). گرم کردن و ماساژ عضله بی تأثیر نیست. تمرینات چرخشی مچ پا برای یسگیری توصیه می شود.

تغییرات گوارشی در بارداری یبوست ایجاد می کند. مصرف آب و مایعات کافی ۶-۸ لیوان در روز، میوه و سبزیجات خام و تازه، سالاد، سوپ، غلات سبوس دار، زیتون، روغن زیتون، انجیر، آلو و نرمش های سبک روزانه در برطرف کردن یبوست کمک کننده هستند

تپش قلب:

با افزایش حجم خون و افزایش ضربان قلب کمی تپش قلب ایجاد می شود که طبیعی است اما اگر با فعالیت های عادی دچار تپش قلب و درد در قفسه سینه می شوید به پزشک مراجعه کنید.

نفخ شکم:

نفخ شکم به علت بلع هوا و مصرف مواد نفاخ و شل شدن عضلات روده ای پیش می آید که جهت درمان آن توصیه می شود که غذا را آهسته خورده و کامل بجوید، در طی صرف غذا صحبت نکنید، مایعات گازدار مصرف نکنید و از هورت کشیدن غذاهای آبدکی اجتناب کنید. مایعات بوسیله نی نوشیده نشود. حبوبات را از روز قبل خیسانده و آب آن را هر چند ساعت عوض نموده و سپس بپزید. مصرف پیاز، حبوبات و میوه های نفاخ (هندوانه خربزه...) را کاهش دهید

تنگی نفس:

با بزرگ شدن رحم و فشار به فضای داخل قفسه سینه خانم باردار دچار تنگی نفس و تندتند نفس کشیدن می شود که اجتناب از پرخوری، صاف نگه داشتن عضلات پشت و قرار گرفتن در حالت نیمه نشسته بهترین وضعیت در این شرایط است. (در صورت داشتن سرفه، خلط، درد هنگام نفس کشیدن به پزشک مراجعه شود).