

تغذیه صحیح دوران بارداری:

استفاده از ۴ گروه اصلی مواد غذایی در برنامه غذایی روزانه در زمان بارداری شامل:

سبزیجات و میوه جات

نان و غلات

شیر و لبنیات

گوشت و حبوبات و مغزیجات و تخم مرغ

اصلاح عادات غذایی: کاهش مصرف چربی و روغن و کاهش مصرف مواد قندی در برنامه غذایی



فعالیت مناسب در بارداری:

داشتن برنامه منظم ورزشی مانند پیاده روی با شدت متوسط روزانه به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در هوای آزاد و حداقل ۳ بار در هفته، مادر را از نظر روحی و جسمی برای زایمان آماده میکند.

به طور کلی با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی میتوان از اضافه وزن بیش از حد، فشار خون و دیابت بارداری جلوگیری کرد.

علائم خطر بارداری:

خونریزی یا هرگونه لکه بینی

کاهش حرکات جنین در نیمه دوم بارداری (مخصوصاً در ماههای آخر)

آبریزش یا خیس شدن ناگهانی

درد و ورم یکطرفه ساق و ران

درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل

سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

استفراغ شدید و مداوم یا خونی

تب و لرز و تنگی نفس و تپش قلب

ورم دستها و صورت یا تمام بدن

سر درد و تاری دید و افزایش وزن ناگهانی

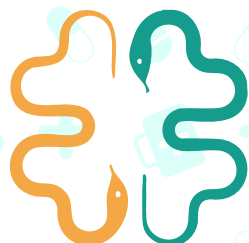
عفونت و ابله و درد شدید دندان

جهت کاهش این عوارض و کمک به زنان باردار نیاز به توجه و مراقبت خاصی توسط پزشک و ماما و پرسنل بهداشتی به خصوص مشاورین مامایی میباشد.

کارشناسان ارشد مشاوره در مامایی ضمن برقراری ارتباط مناسب با خانمهای باردار میتوانند در زمینه های مختلف روحی و جسمانی، تغذیه، فعالیت بدنی و، نحوه مصرف داروها و هرگونه علائم غیر طبیعی در بارداری مثل سقط و دیابت و فشار خون و تیروئید و افسردگی در بارداری و... مشاوره های تخصصی و مفیدی را ارائه دهند.



مراقبتهای دوران بارداری



بیمارستان شهدای پاکدشت

شکایات شایع در دوران بارداری و راه های درمان :

واریس: استراحت و نگه داشتن ساق و ران پا در سطحی بالاتر مثل روی صندلی یا روی چند بالش و خودداری از ایستادن یا نشستن به مدت طولانی و پوشیدن جورابهای مخصوص واریس موثر هستند.

بی خوابی: نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از رفتن به رختخواب، گذاشتن کیسه آب گرم و نخوردن غذاهای سنگین و نیز خوابیدن به پهلو (پهلوی چپ) در رفع بیخوابی مفید است.

سوزش سر دل: از علانم نسبتا شایع در بارداری هاست که با مصرف غذا در حجم کمتر و وعده های بیشتر و حذف غذاهای دیر هضم و چرب، سرخ کرده و پرادویه از رژیم غذایی و خودداری از تند غذا خوردن بهبود می یابد. بهتر است در زنان باردار مصرف چای، قهوه، نوشابه و شکلات کمتر شود و بلافاصله بعد از غذا خوردن نخوابند و در موقع خواب زیر سرشان کمی بلند تر باشد.

ورم پا: خودداری از آویزان نگه داشتن پاها ایستادن به مدت طولانی در طی روز و نگه داشتن پاها بالاتر از سطح زمین در هنگام استراحت در کاهش ورم پاها به خصوص در اواخر بارداری موثر است.

روابط زناشویی: تمایل جنسی زن باردار در مراحل مختلف بارداری تغییر میکند. در یک حاملگی سالم که مادر هیچگونه مشکلی رحمی - جفتی نداشته باشد نزدیکی تا قبل از ماه آخر ضرری ندارد منتهی باید راحتی خانم باردار رعایت شده و وضعیت قرارگیری بدن او طوری باشد که به شکم وی فشار وارد نشود. و بهداشت قبل و بعد از نزدیکی نیز رعایت شود و برای جلوگیری از خستگی خانم باردار مدت زمان نزدیکی طولانی نباشد و عمق نزدیکی هم زیاد نباشد



تهوع همراه با استفراغ یا بدون آن: تهوع از علانم شایع در بارداری است که معمولا در ابتدای صبح بیشتر است و به دلیل هورمونهای ترشح شده از جفت میباشد که معمولا از نیمه دوم بارداری (ماه پنجم) بهتر میشود. راههای درمان شامل خوردن غذاهای جامد مثل یک تکه نان پرشته یا بیسکویت قبل از بلند شدن از رختخواب، مصرف غذا به مقدار کم و در دفعات زیاد، خودداری از خوردن غذاهای نفاخ و چرب و پرادویه و داغ، استفاده از ترکیبات زنجبیل (پودر یا دمنوش) پرهیز از تغییر وضعیت ناگهانی مثل سریع برخاستن از رختخواب میباشد.

تکرر ادرار: در ابتدای بارداری و نیز در اواخر بارداری به علت بزرگ شدن رحم و فشار سر جنین شایع است که برای درمان باید خانم باردار قبل از خواب از مصرف مایعات خودداری کند و نیز ادرار خود را نگه ندارد.

خستگی و خواب آلودگی: بعد از ماه چهارم بهتر میشود استراحت بیشتر و تغذیه صحیح و مولتی ویتامین کمک کننده است.

یبوست: مصرف بیشتر مایعات و آب در طول روز (۶ لیوان) و استفاده از سبزیجات تازه و میوه جات و نان سبوس دار موثر است.

تنگی نفس: گذاشتن چند بالش زیر سر و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته و دوری از پر خوری در کاهش تنگی نفس به هنگام خوابیدن کمک میکند.

زیاد شدن ترشحات واژن: افزایش ترشحات سفید یا بی رنگ و بدون بو در بارداری طبیعی است که لازم است ناحیه تناسلی خشک نگه داشته شود ولی اگر زرد رنگ و بو دار شد حتما به ماما یا پزشک مراجعه کند.

گرفتگی عضلات پا: گرم نگه داشتن و ماساژ عضلات پا و خوردن قرصهای کلسیمی با تجویز پزشک موثر است.

کمر درد و پشت درد: استراحت و پوشیدن کفش پاشنه کوتاه و استفاده از کمربند مخصوص حاملگی و خوابیدن روی تشک سفت و حرکات ورزشی مفید است.

دوران بارداری یکی از دوران های مهم و حساس در زندگی خانم هاست بنابراین مراقبتهای لازم در این دوران با هدف سلامتی مادر و جنین در طول بارداری و پس از آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

بارداری با ترکیب سلول جنسی مرد و زن شروع میشود. مدت یک بارداری طبیعی حدود ۳۸ هفته (۲۸۰ روز) میباشد. میزان اضافه وزن در پایان حاملگی به طور متوسط حدود ۸ تا ۱۲ کیلوگرم میباشد.

مراقبتهای بارداری بهتر است از ۳ ماه قبل از بارداری شروع شود. و مادر تحت پوشش مراقبتهای بهداشتی در مراکز بهداشتی درمانی قرار گیرد و بعد از حاملگی نیز این مراقبتها با تشکیل پرونده بارداری آغاز می شوند که حداقل مادر باردار ۶ مراقبت معمول بارداری را در مراکز بهداشتی دریافت میکند که در نیمه اول بارداری دو بار مراقبت میشوند و از نیمه دوم به بعد ماهی یکبار و در ماه هشتم هر پانزده روز یکبار و ماه آخر هر هفته یکبار مراقبتهای بهداشتی شامل بررسی وزن گیری و فشار خون و شنیدن ضربان قلب جنین و بررسی آزمایشات و سونوگرافی ها و بررسی عوامل خطر را انجام میشود.

