

علائم حاملگی :

اولین و معمول ترین علامت حاملگی در خانمها قطع قاعدگی است . علائم دیگر حاملگی ممکن است ویار (تهوع و استفراغ و ...)، حساسیت پستانها و ... باشد .

مراجعه به پرسنل بهداشتی :

تا ماه ۶ حاملگی هر ماه یکبار .
در ماه ۷ و ۸ حاملگی هر دو هفته یکبار .
و در ماه نهم هفته‌ای یکبار جهت دریافت مراقبتها به مرکز بهداشتی درمانی یا پایگاه یا خانه بهداشت مراجعه نمایید .
مراجعه مادران در معرض خطر باید طبق توصیه ماما یا پزشک صورت گیرد .

علائم خطر در دوران بارداری :

- خونریزی یا لکه بینی .
- دردهای دائم شکم .
- تهوع و استفراغ شدید .
- سردرد شدید یا مداوم .
- سرگیجه و تاری دید .
- ورم پا، صورت و دستها .
- توقف حرکت جنین .
- افزایش ناگهانی وزن .
- تب و لرز .

بسیاری از عوارض و مشکلات دوران بارداری و زایمان با مراقبت صحیح مادر در دوران بارداری قابل پیشگیری است .

بنابر این هر زن به محض اطلاع از بارداری به منظور حفظ سلامت هرچه بیشتر خود و جنین، باید به طور مرتب تحت نظر کارکنان بهداشتی اعم از ماما روستایی، بهورز، کاردان یا کارشناس بهداشتی، ماما و یا پزشک قرار گیرد .

مکانیسم باروری :

چهارده روز پیش از شروع قاعدگی بعدی ، یک تخمک تازه آزاد شده، حدود ۲۴ ساعت در داخل لوله رحمی زنده باقی می ماند .

در صورتیکه طی این مدت تخمک با اسپرم لقاح پیدا کند، تبدیل به سلول تخم شده، به راه خود ادامه می دهد و پس از هفت روز به رحم می رسد و در جدار رحم جایگزین می شود و به رشد و تکامل خود ادامه می دهد . بدین ترتیب آبستنی در زن بوجود می آید . در مدتی که زن آبستن است، دیگر تخمک گذاری و قاعدگی رخ

مراقبت از دستگاه تناسلی :

در دوران بارداری مقدار ترشح ممکن است افزایش یابد و اگر این ازدیاد ترشح مهبل با علائمی همراه نباشد ، نگرانی ندارد، ولی اگر زیادی ترشح با بوی بد و خارش همراه باشد حتما باید به ماما یا پزشک مراجعه شود .

استحمام :

در دوران بارداری فعالیت پوست افزایش یافته و مواد زائد بیشتری توسط آن دفع می شود، بنابراین استحمام روزانه نه تنها آرام بخش است، بلکه از عفوتتهای مختلف نیز جلوگیری می کند . توصیه می نمایم در حمام کردن از آب ولرم استفاده شود زیرا آب داغ موجب خستگی و سرگیجه می گردد . در سه ماهه آخر بارداری بدلیل بزرگ شدن شکم و احتمال بهم خوردن تعادل ، خطر سر خوردن و سقوط در وان وجود دارد . بهمین دلیل استفاده از وان در اواخر بارداری توصیه نمی شود .

مراقبت دهان و دندان :

در دوران بارداری مراقبت دهان و دندان اهمیت بسزایی دارد . پس از مصرف هر وعده غذا باید دندانها را مسواک نموده و از نخ دندان نیز استفاده کرد .

در زمان بارداری باید جهت معاینه دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه شود .

لباس زن باردار :

لباسهای دوران بارداری باید آزاد و راحت باشند . بدلیل بزرگ شدن پستانها از کمرستهایی با اندازه مناسب استفاده شود . بستن کمر بند و پوشیدن جورابهایی با کش سفت توصیه نمی شود .

ورزش و فعالیت :

فعالیت و ورزش سبک مانند پیاده روی در هوای آزاد در دوران بارداری بسیار سودمند است . راه رفتن و ورزش باعث تقویت عضلات شکم شده و سبب می شود وضع حمل آسانتر و سریع تر انجام گیرد . هیچوقت نباید ورزش را تا حد خستگی مفرط ادامه داد و به محض احساس اولین علامت خستگی باید فعالیت را متوقف نمود . بعلاوه باید از انجام ورزشهای سنگین و ورزشهایی که خطر افتادن، زمین خوردن و ضربه را دارد اجتناب کرد .

در صورت ابتلا به بیماریهای قلبی ، ریوی و یا احتمال زایمان زودرس حتما باید با پزشک مشورت کرد .

مسافرت :

قبل از مسافرت باید با پزشک یا ماما مستقر در مرکز بهداشتی درمانی و یا بهورز خانه بهداشت

مشورت شود . در مسافرت‌های طولانی برای جلوگیری از لخته شدن خون در عروق پا حتما باید مادر باردار هر ۲ ساعت از وضعیت نشسته ، برخاسته و قدم بزند .

روابط زناشویی :

هر زمان که خطر سقط و یا زایمان پیش از موعد وجود دارد، باید از نزدیکی اجتناب ورزید در غیر این صورت در زنان باردار سالم نزدیکی قبل از ۴ هفته آخر بارداری خطری را ایجاد نمی کند در صورت وجود خونریزی ، عفونت و یا دردناک بودن نزدیکی، خانمها باید از نزدیکی اجتناب نمایند و حتما به ماما یا پزشک مراجعه کنند .

رژیم غذایی دوران بارداری :

در حاملگی علاوه بر احتیاجات مادر، تغذیه جنین در حال رشد نیز باید تامین شود .

موقعی یک رژیم غذایی کامل و کافی است که تمام احتیاجات بدن را برای رشد ونمو و انجام کارهای روزمره تامین نماید . مادر باردار در رژیم غذایی روزانه خود باید از گروههای غذایی زیر استفاده نماید :

- ۱- میوه جات و سبزیجات .
- ۲- گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات .
- ۳- لبنیات (شیر، ماست، پنیر)
- ۴- غلات (نان مخصوصا سبوس دار)
- ۵- چربی ها و مواد روغنی .

نکات قابل توجه :

- ★ غذا را به دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر مصرف نمایید .
- ★ از خوردن شیرینی چربی و نشاسته زیاد خودداری کنید .
- ★ از خوردن غذاهای پر چرب و دیر هضم مانند غذاهای سرخ کردنی و کیک های پر خامه پرهیز کنید .
- ★ از خوردن غذاهای پر نمک حتی الامکان پرهیز کنید .

اجابت مزاج :

بیوست در دوران بارداری شایع است بهمین دلیل استفاده از مایعات به میزان کافی،میوهجات و سبزیجات تازه، نان سبوس دار، روغن زیتون یا زیتون، آب آلو و تمرینات ورزشی روزانه توصیه می شود .

مصرف دارو در دوران بارداری :

در طول دوران بارداری مخصوصا در سه ماهه اول حاملگی نباید هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف کرد .

به شما توصیه می کنیم :

- با مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا پایگاه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

نتیجه که یک مادر باردار بایست بداند...



معاونت بهداشتی

یا خانه بهداشت و تزریق به موقع واکسن کزاز خود و نوزاد خود را بر علیه کزاز ایمن نمایید .
- در طول دوران بارداری از قرار گرفتن در محیط هایی که بیماری واگیردار وجود دارد ، جدا اجتناب کنید .

- از مصرف دخانیات و قرار گرفتن در محلهایی که دخانیات مصرف می کنند ، جدا اجتناب نمایید .

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

برای زایمان ایمن باید زایمان توسط پزشک یا ماما و در مکان مناسب مثل بیمارستان انجام گیرد .

زمان مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت :

۶ هفته بعد از زایمان جهت دریافت خدمات بهداشتی و بخصوص تنظیم خانواده به مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت مراجعه نمایید .

شماره تلفن ۱۴۹ در تهران بطور شبانه روزی آماده پاسخگویی به سوالات بهداشتی شما می باشد.