

به نام خدا



تغییرات و سازگاری های بدن در بارداری

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

تغییرات و سازگاری های بدن در بارداری:

در دوران بارداری در بدن تغییراتی روی می دهد که به منظور سازگاری با وضعیت جدید است. این تغییرات به علت ترشح هورمون ها و فشار رحم به روی سایر اعضای بدن است که گاهی موجب ناراحتی مادر می شود. باید بدانیم این تغییرات طبیعی است و بسیاری از آنها پس از زایمان و شیر دهی به حالت اولیه باز می گردد.

✓ پوست:

تقریباً در اکثر زنان باردار در نیمه دوم بارداری ترک هایی بر روی پوست شکم ، پستان ها و رانها ایجاد می شود ؛ وجود این ترک ها معمولاً ارثی است و پس از زایمان کمتر می شود ولی هرگز از بین نمی رود، گاهی نیز لکه های قهوه ای رنگ بر روی پوست صورت و گردن ظاهر می شود که به آن ماسک حاملگی می گویند. برای این تغییرات درمان خاصی وجود ندارد ولی استفاده از کرم های ضد افتاب روی لکه های صورت و کرم های چرب کننده برای ترک های پوستی می تواند کمک کننده باشد.

✓ پستان:

در هفته های اول ممکن است مادر در پستان های خود احساس درد و خارش کند. بعد از ماه دوم اندازه پستان ها افزایش می یابد و رگ های ظریفی در زیر پوست دیده می شود. نوک پستان بزرگ و هاله آن پر رنگ می شود. بعد از چند ماه اول ممکن است با ماساژ نوک پستان مایع غلیظ و زرد رنگی به نام آغوز خارج شود.

✓ وزن:

در صورتیکه تغذیه ی شما در دوران بارداری کافی و مناسب باشد، افزایش وزن مطلوب خواهید داشت این وزن بستگی به چته مادر باردار دارد که حداقل آن ۷ کیلوگرم در خانم های چاق و حد اکثر آن ۱۸ کیلوگرم در خانم های لاغر می باشد. هرگونه افزایش ناگهانی وزن مادر نیازمند بررسی می باشد.

✓ دستگاه تنفس:

مادر باردار ممکن است در حاملگی دچار تنگی نفس شود که گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه و قرار گرفتن به حالت نیم نشسته، پرهیز از پرخوری، یا فاصله دادن بین زمان خوردن و خوابیدن و صاف نگه داشتن عضلات پشت بدن در هنگام نشستن به بهبود تنگی نفس کمک می کند. در صورت تنفس دردناک، خس خس سینه، سرفه های خلط آور و یا عدم بهبود تنگی نفس، با توصیه های فوق، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

✓ دستگاه ادراری:

در اوایل و در اواخر حاملگی ممکن است تکرار ادرار رخ دهد که طبیعی است. مصرف کم مایعات قبل از خواب شبانه و خم شدن به طرف جلو هنگام تخلیه شبانه در این مورد توصیه می شود. اگر علاوه بر تکرار ادرار، سوزش و درد هنگام ادرار کردن پیدا کردید با پزشک یا ماما مشورت کنید.

✓ دستگاه قلب و عروقی:

در بارداری تغییراتی مانند افزایش تعداد ضربان قلب،

افزایش حجم خون ایجاد می شود. از هفته ۲۰ بارداری به بعد خوابیدن به پشت سبب می شود تا در نتیجه ی فشار رحم بزرگ شده به رگ ها، خون رسانی به جنین کاهش یابد. به همین دلیل خوابیدن به پهلو را توصیه می کنند. اگر با فعالیت معمولی نیز احساس درد در قفسه ی سینه، تپش قلب و تنگی نفس می کنید با پزشک یا ماما مشورت کنید.

✓ گرفتگی پاها:

مصرف شیر و لبنیات و مغزیجات و سبزیجات با برگ تیره، ماساژ دادن، گرم کردن عضله ی گرفته شده و تمرین های دوران بارداری باعث کاهش گرفتگی پاها می شود.

✓ تهوع و استفراغ صبحگاهی:

تقریباً در اکثر زنان در هفته های ۴-۶ بارداری حالت تهوع با یا بدون استفراغ ایجاد می شود که ممکن است چند بار در طول روز اتفاق افتد. این حالت معمولاً تا هفته ی ۱۲ بارداری ادامه دارد. خوردن تکه نان برشته و بیسکویت قبل از برخاستن از تخت خواب مصرف غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر در هر وعده، پرهیز از غذای چرب و سرخ کرده و مصرف زنجبیل و انجام تمرین های مناسب بارداری توصیه می شود.

✓ مشکلات شایع دستگاه گوارش:

سوزش سر دل، غذا را در وعده های بیشتر و یا با حجم کمتر مصرف کنید. از خوردن غذاهای

نفخ، سرخ کرده و چرب و پر ادویه اجتناب کنید.

✓ نفخ شکم:

از مصرف زیاد غذاهای نفاخ و سرخ کردنی پرهیز کنید.

✓ یبوست:

مصرف نان سبوس دار(سنگک)، مایعات فراوان، سبزی و میوه، روغن زیتون، آب آلو

✓ بواسیر(هموروئید):

یبوست زمینه ساز بواسیر است، با استفاده از پماد های موضعی، کمپرس گرم، مصرف سبزی و میوه برای رفع یبوست می توانید درد و التهاب را تسکین دهید.

✓ درد و پشت درد:

بهتر است برای آن از خم شدن یا خوابیدن به پشت، پوشیدن کفش های پاشنه بلند و خم کردن کمر هنگام برداشتن اجسام پرهیز شود. و همچنین استفاده از تشک سفت و محکم و صاف نگه داشتن عضلات پشت و گذاشتن بالش در گودی کمر، در هنگام نشستن و انجام تمرین های مناسب برای تسکین درد موثر است.

✓ خستگی:

در اوایل بارداری اکثر زنان از خستگی و تمایل به خواب زیاد شکایت می کنند این حالت معمولاً تا ۴ ماهگی خود به خود برطرف می شود اهمیت خاصی ندارد.

✓ افزایش ترشحات واژن:

این مساله به طور طبیعی در بارداری شایع است. ترشحات بی رنگ و بی بو طبیعی است. رعایت نکردن نکات بهداشتی می تواند باعث تغییر رنگ و بوی ترشحات و بروز علایمی مانند خارش، سوزش و درد در هنگام ادرار کردن شود که نیاز به درمان دارد. تعویض روزانه لباس زیر، شستشوی مرتب ناحیه ی تناسلی با آب و خشک کردن آن توصیه می شود.

✓ ورم:

به طور معمول در قوزک پای مادر باردار دیده می شود که استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود. اگر ورم در دست ها و صورت و یا تمام بدن ظاهر شد با پزشک یا مامای خود مشورت کنید.

✓ واریس:

این مشکل معمولاً ارثی است. واریس ممکن است در اواخر بارداری به علت بزرگی رحم و افزایش وزن بدن و فشار به روی رگ ها در پشت ساق و ران و ناحیه تناسلی ظاهر می شود. در این حالت رگ ها متورم و دردناک می شود. درد و ناراحتی ناشی از آن را می توانید با اجتناب از ایستادن طولانی مدت، پوشیدن جوراب های مخصوص و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن در هنگام استراحت و تمرین بارداری کاهش دهید.