

به نام خدا



مراقبت های دوران بارداری

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مراقبت های دوران بارداری:

مادران عزیز هر خانم باردار باید تا ماه هشتم بارداری، همراه یکبار و در ماه هشتم بارداری ۲ هفته یکبار و در ماه نهم هر هفته یکبار به درمانگاه مامائی مراجعه کند.

مشاهده هرکدام از علائم زیر در دوران بارداری طبیعی است.

✓ افزایش تعداد تنفس و احساس خفیف تنگی نفس

✓ تپش قلب

✓ نرم شدن و پر خونی لثه

✓ ترشح فراوان بزاق

✓ سوزش سردل و تهوع و استفراغ

✓ احساس حساسیت و سوزش و سنگینی سینه ها

✓ یبوست و بواسیر (هموروئید)

✓ کمردرد

✓ واریس

✓ احساس خستگی و خواب آلودگی

نکات مهم:

✓ در اوایل بارداری خوردن غذای کم در دفعات زیاد و دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل، در جلوگیری از تهوع حاملگی موثر است و از آنجا که بوی برخی از غذاها حالت تهوع را تشدید می کند بهتر است تا حد امکان از مصرف این نوع غذاها خودداری کرد توصیه می شود از مصرف مایعات بلافاصله بعد از غذا خودداری شود و همچنین بعد از غذا از دراز کشیدن و خم شدن خودداری شود.

✓ از مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

✓ در صورت بیماری هنگام مراجعه به پزشک حتما بارداری خود را یادآوری کنید.

✓ استفاده از سیگار در دوران بارداری برای جنین بسیار خطرناک است و عوارضی را برای جنین ایجاد می کند.

✓ در صورت یبوست از مایعات بیشتر استفاده کنید. تمرینات ورزشی مناسب را روزانه انجام دهید. از سبزیجات فراوان و آب آلبالو و روغن زیتون در رژیم غذایی (سالاد) استفاده کنید.

✓ در صورت کمردرد موقع نشستن یک بالش در پشت خود قرار دهید. از پوشیدن کفش پاشنه بلند خودداری کنید.

نوبت احساس کردید که حرکات جنین از چهار حرکت در یک ساعت کمتر است، بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید.

مزایای زایمان طبیعی:

- ✓ برگشت سریع رحم به حالت اولیه
- ✓ برگشت وزن به قبل از حاملگی
- ✓ کاهش خطر عفونت بعد از زایمان
- ✓ کاهش خطر خونریزی و درد بعد از زایمان
- ✓ عدم عوارض بیهوشی برای مادر و جنین
- ✓ کاهش مدت بستری در بیمارستان

منبع: مامایی ویلیامز/س

تهیه کنندگان:

ففری حاجی زاده- نیره دهقانی

(سرپرستار)

تأیید کننده:

دکتر مهدیه مجیبیان

(متفحص زنان و زایمان)

هشدار

مادر عزیز، در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر در هر موقع از شبانه روز باید به بیمارستان مراجعه نمایید.

۱. هرگونه خونریزی از واژن
۲. تورم صورت یا انگشتان دست
۳. سردرد شدید و تاری دید
۴. درد شکم
۵. استفراغ مداوم
۶. تب یا لرز
۷. دفع ادرار دردناک و یا سوزش ادرار
۸. خروج مایع از واژن (آبریزش)
۹. کاهش حرکات جنین

کنترل حرکات جنین:

از شروع ماه نهم به کلیه مادران توصیه می شود که در طی روز سه نوبت بعد از هر وعده غذایی به مدت یک ساعت به پهلو خوابیده و حرکات جنین را کنترل کنند و و چنانچه در طی یک

✓ معمولاً کمردردهای حاملگی با گرما و استراحت برطرف می شود.

✓ در نیمه دوم حاملگی بهتر است به سمت چپ بخوابید. لزومی نیست در هنگام خواب جهت جابجا شدن بنشینید.

✓ بهتر است از مقاربت در ماه آخر حاملگی خودداری شود.

✓ در طول حاملگی نیاز به پیاده روی بیش از حد است.

✓ از ابتدای ماه نهم مسافرت توصیه نمی شود. در صورت کامل نبودن واکسیناسیون نسبت تزریق واکسن کزاز اقدام نمایید.

✓ مادرانی که نوک پستان آنها تورفته یا کوچک است باید از ماه هفتم بارداری زیر دوش آب گرم نوک سینه ها را به آرامی به بیرون بکشند . دوشیدن پستانها در دوران بارداری صحیح نیست.