



ارتقاء آگاهی در مورد بارداری



آینده سالم حق ماست

تهیه و تنظیم: فرزانه یوسفیان (مسئول آموزش بیمار بخش

LDR)

زیر نظر: کارگروه آموزش بیمار بخش LDR

تابستان ۱۴۰۳

آموزش‌ها و توصیه‌ها

۱. اجتناب از کار طولانی مدت به صورت ایستاده بیش از ۳ ساعت
۲. قرار نگرفتن در معرض اشعه و مواد شیمیایی (حشره کش و ...)
۳. اجتناب از فعالیت جسمی به گونه‌ای که موجب افزایش ضربان قلب و عرق زیاد شود.
۴. اجتناب از نشستن بیش از ۲ ساعت
۵. مراجعه به پزشک در صورت داشتن افکار خودکشی، تحریک پذیری، پرخاشگری شدید، فرار از منزل، امتناع از خوردن، پر فعالیتی، افسردگی، انرژی کم و ...
۶. مراجعه به پزشک در صورت داشتن سوزش ادرار، ترشحات غیرطبیعی و بدبو، خارش و ...
۷. کاهش خطر دیابت و کنترل فشار خون با کنترل وزن و پیشگیری از چاقی
۸. استراحت در وضعیت پهلوی چپ

شماره تماس با مرکز آموزشی و درمانی الزهراء:

04135539160-61

<http://alzahraosp.tbzmed.ac.ir>

منابع: مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مادران - راهنمای کشوری

ارائه خدمات بارداری و زایمان

کتاب خود مراقبتی هفته به هفته بارداری - راهنمای خود

مراقبتی خانواده (۴) - تهیه و تنظیم دکتر محمد کیا سالار، زهرا

مددی طائمه

۶. خونریزی (خروج هر مقدار خون روشن یا تیره از مهبل غیر طبیعی می باشد).

۷. درد شکم یا پهلوی (هر نوع درد خفیف یا شدید، متناوب یا متوالی در هر ناحیه از شکم و پهلوها باید بررسی و معاینه شوند).

۸. دخانیات (از مصرف و یا در معرض دود سیگار، تنباکو و توتون و ... باید خودداری نمایید)

تغییر حالات مادر در بارداری

- دردناک و حساس شدن پستان‌ها
- تکرر ادرار
- خستگی
- افزایش ترشحات مهبل
- افزایش بزاق دهان
- تهوع و استفراغ صبحگاهی
- یبوست و نفخ شکم
- سوزش سردل
- کمر درد
- پر رنگ شدن پوست نقاطی از بدن

شهروند محترم اگر تصمیم به باردار شدن دارید بهتر است شروعی آگاهانه داشته باشید، اگر قبل از بارداری توسط ماما یا پزشک ویزیت شوید، پزشکتان متوجه می شود که احتمالاً "برخی از موارد باید بهبود یابند. مثلاً" اگر اضافه وزن داشته باشید یا وزنتان کمتر از حد طبیعی باشد یا بیماری زمینه‌ای داشته باشید، برای درمان این وضعیت ها باید اقدام جدی انجام دهید.

۱. زن و مرد، هر دو باید حداقل از ۳ ماه قبل از بارداری آمادگی داشته باشند و اقداماتی از قبیل ترک سیگار، رسیدن به وزن ایده آل و بررسی مصرف داروها باید انجام گیرد.

۲. اگر بیماری هایی مثل فیروز کیستیک یا بیماری کم خونی داسی شکل دارید یا در خانواده خود یا همسران، کسی این بیماری ها را دارد بهتر است با یک مشاور ژنتیک مشورت کنید.

۳. مراجعه به دندانپزشک را قبل از بارداری انجام دهید چرا که پوسیدگی دندان احتمال زایمان زودرس را افزایش می دهد.

۴. روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک مصرف کنید تا بدنتان را برای بچه دار شدن آماده کند خوردن ۲ وعده ماهی در هفته برای رشد و ترمیم سیستم عصبی و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی مفید است.

۵. ورزش های مخصوص بارداری را که برای شرایط فعلی شما ایمن باشد انجام دهید.

۶. فست فود را کنار بگذارید. وعده اصلی غذا را حذف نکنید عادت جدید ۳ تا ۶ وعده را مد نظر قرار دهید. مصرف بعضی غذاها مثل لبنیات محلی غیرپاستوریزه را کنار بگذارید چرا که باعث مسمومیت غذایی و انتقال آلودگی میکروبی به شما می شود. مصرف شکر، آرد سفید، شیرینی و چربی های اشباع شده را کاهش دهید. هرچه

این مواد کمتر مصرف شوند به نفع شما و جنین شما هست، همچنین مصرف زیاد این نوع چربی ها باعث افزایش خطر تهوع شدید بارداری و استفراغ می شود. مصرف موادغذائی مفید از قبیل سالادهای سبزیجات، انواع میوه، نان کامل گندم و لبنیات کم چرب را افزایش دهید.

۷. اگر حیوان خانگی مثل گربه دارید نباید سید حمل آنها را تمیز کنید چرا که ممکن است باعث انتقال میکروب توکسوپلاسما به شما شود و به جنین شما آسیب برساند یا باعث سقط گردد.

مادر گرامی در طول بارداری از مراقبت‌های زیر بهره مند خواهید شد. لطفاً طبق توصیه پزشک مراقبت‌ها را ادامه فرمائید.

اولین ملاقات بارداری

۱. تشکیل پرونده (ویزیت و اخذ شرح حال و ...)
۲. در صورت داشتن علائمی مانند: لک بینی، خونریزی، آبریزش از مهبل، درد شکم، تهوع و استفراغ، تنگی نفس، تپش قلب، مشکلات ادراری و تناسلی، درد دندان، همسر آزاری، اختلالات روانی، مصرف مکمل‌ها و گروه‌های اصلی غذایی، تروما یا ضربه و سایر مشکلات با پزشک در میان بگذارید.

۳. انجام آزمایش‌های درخواستی پزشک و غربالگری ناهنجاری جنین و سونوگرافی براساس وضعیت بیمار و سن بارداری

۴. وزن، قد و علائم حیاتی (در هر نوبت و در هر ویزیت موارد فوق کنترل می شود. لطفاً در هر نوبت کنترل از وزن و فشار خون خود مطلع باشید).

۵. معاینه چشم، دهان و دندان، تیروئید، قلب، ریه، پوست، پستان، شکم و اندام‌ها بعمل می‌آید.

۶. در صورت نیاز انجام واکسیناسیون

۷. شرکت در کلاس‌های آمادگی برای زایمان

۸. آموزش و توصیه‌های لازم

۹. تجویز مکمل‌های دارویی

۱۰. تعیین تاریخ مراجعه بعدی

تعاریف مراقبت‌های بارداری

۱. آبریزش از مهبل (خروج تدریجی مایع آمنیوتیک از مهبل)

۲. آزمایش‌های معمول بارداری (شمارش کامل خون، تعیین گروه خون، آزمایش ادرار، بررسی عملکرد کلیه‌ها، چک قند خون، ایدز، هپاتیت، سیفلیس، کومبس غیر مستقیم.

۳. سونوگرافی جهت تعیین سن بارداری، وضعیت جنین و میزان مایع آمنیوتیک و غربالگری از نظر ناهنجاری

۴. حرکت جنین (از هفته ۱۶ ام بارداری به بعد باید به حرکت جنین دقت و احساس کنید و در ۴ هفته آخر بارداری حرکت جنین اهمیت بالایی دارد).

۵. شمارش حرکات جنین (در صورت احساس کاهش حرکت جنین یک لیوان شربت قند میل فرمایید و به پهلوی چپ خوابیده و دست خود را روی شکم بگذارید و تعداد حرکات جنین را به مدت ۲ ساعت شمارش کنید. اگر تعداد حرکات به تعداد ۱۰ بار و یا بیشتر بود طبیعی است و در غیر اینصورت به پزشک مراجعه نمائید.