

- ❖ 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 مثلا " ممکن است اضافه وزن داشته باشید یا برعکس وزنتان کمتر از حد طبیعی باشد یا مدام استرس داشته باشید ، برای درمان این وضعیت ها باید اقدام جدی انجام دهید .
- ❖ 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 .
- ❖ اگر بیماری‌هایی مثل فیبروز کیستیک یا بیماری کم‌خونی داسی شکل دارید یا در خانواده همسران کسی این بیماری ها را دارد بهتر است با یک مشاور ژنتیک مشورت کنید .
- ❖ مراجعه به دندانپزشک را نیز جزء لیست اقدامات پیش از بارداری خود قرار دهید چرا که پوسیدگی دندان احتمال زایمان زودرس را افزایش می دهد .

- ❖ سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی های الکلی را ترک کنید .
- ❖ مصرف کافئین را کاهش دهید .
- ❖ طبق دستور پزشک باید برنامه واکسیناسیون داشته باشید و اگر بخشی از بارداری تان در فصل آنفلوانزا سپری می شود بهتر است واکسینه شوید .
- ❖ درباره داروهایی که مصرف می کنید با پزشک مشاوره کنید (حتی ویتامین ها و داروهای گیاهی) .
- ❖ مصرف اسیدفولیک را شروع کنید روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک یا یدوفولیک بدنتان را برای بچه‌دارشدن آماده می کند .
- ❖ خوردن ۲ وعده ماهی در هفته برای رشد و ترمیم سیستم عصبی و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی مفید است .
- ❖ ورزش‌های مخصوص بارداری را که برای شرایط فعلی شما ایمن باشد انجام دهید .
- ❖ 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.
- ❖ اگر حیوان خانگی مثل گربه دارید نبای د سبد حمل آنها را تمیز کنید چراکه ممکن است باعث انتقال میکروب توکسوپلازما به شما شود و به جنین شما آسیب برساند یا باعث سقط گردد.
- ❖ تکرر ادرار یکی از رایج ترین پیامدهای بارداری است توصیه می شود هر بار موقع دفع ادرار کمی به جلو خم شوید تا مثانه تان بهتر و بیشتر تخلیه شود ولی مایعات را کنار نگذارید چون بدن شما به مایعات نیاز دارد.
- ❖ اگر قبل از حاملگی بدلیل بالا بودن فشارخون تحت درمان داروئی بوده اید ممکن است پزشک از شما بخواهد داروی خود را ادامه دهید اما اگر تشخیص دهد که برای جنین ضرر دارد ، ممکن است داروی دیگری تجویز کند و یا مصرف آن را منع کند ، بهتر است قبل از ادامه مصرف با پزشک مشورت کنید .
- ❖ جهت جلوگیری از ابتلا به فشارخون ناشی از بارداری احتمال دارد پزشک به شما توصیه کند



ارتقاء آگاهی در مورد بارداری



گروه هدف : مادران باردار

تهیه و تنظیم : کارگروه آموزش به بیمار درمانگاه

تهیه : بهمن ۱۳۹۹

تاریخ بازنگری بعدی ۱۴۰۰

منابع : کتاب خود مراقبتی هفته به هفته بارداری -
راهنمای خود مراقبتی خانواده (۴) - تهیه و تنظیم
دکتر محمد کیا سالار، زهرا مددی طائمه - ۱۳۹۶

که آسپرین مصرف کنید . همچنین به شما

توصیه می کند که به پهلوی چپ بخوابید.

❖ با افزایش چاقی زنان ، میزان دیابت بارداری نیز افزایش می یابد اگرچه عواقب دیابت بارداری که کنترل نشود زیاد است اما این شرایط به سادگی قابل کنترل است و با کنترل صحیح ، به شما و نوزادتان آسیبی نخواهد رسید .

❖ همیشه اولین روز قاعدگی را به خاطر داشته

باشید چرا که متخصصان اولین روز آخرین

قاعدگی را شروع حاملگی در نظر می گیرند.

❖ 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 موادغذایی مفید از قبیل سالادهای

سبزیجات، انواع میوه، نان کامل گندم و لبنیات

کم چرب را افزایش دهید.