نور شهریار
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

۱۴ الی ۲۸ بهمن ماه
هفته ارتقا آگاهی در بارداری

۱۴ تا ۲۸ بهمن ماه، هر سال به عنوان هفته ارتقاء آگاهی درباره بارداری نام گذاری شده است. هدف از نام گذاری این هفته ، ارتقای آگاهی درباره‌ی بارداری با هدف تقویت آموزش و تأکید بر مسائل مهم بارداری و ترویج حاملگی سالم و ایمن می باشد.

بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار

واحد آموزش و ارتقای سلامت

مراقبت های پیش از بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

مراقبت های پیش ازبارداری می‌تواند به افزایش آگاهی زنان برای محافظت از نوزاد خود و کسب اطمینان از بارداری سالم کمک کند و معاینات پیش از بارداری می‌تواند به زنان کمک کند تا پیش از باردار شدن، به سمت یک بارداری سالم بروند.همچنین با مراقبت‌های منظم در طول دوران بارداری می توان خطرات احتمالی در این دوران را کاهش داد.

تغذیه مناسب در دوران بارداری :

مصرف روزانه اسید فولیک (یکی از ویتامین‌های گروه Bکه در اسفناج ، بروکلی ، زرده تخم مرغ، گوجه و موز موجود است، خطر نقص لوله عصبی را تا ۷۰ درصد کاهش می دهد. بیشتر ویتامین های تجویز شده برای دوران بارداری حاوی اسید فولیک و همچنین ویتامین های دیگری هستند که زنان باردار و جنین در حال رشد به آن ها احتیاج دارند.

مصرف آهن که در گوشت ، فلفل سیاه ، دارچین، جعفری ، لوبیا ، نخود ، عدس ، کنجد ، ذرت و خشکبار یافت می شود.

مصرف غذاهای حاوی ید و همچنین مصرف کلسیم که در شیر ، محصولات لبنی ، کلم ، گل کلم و تره فرنگی یافت می شود.

کنترل دیابت و فشار خون بالا و سایر شرایط پزشکی :

کنترل عوارضی مانند فشار خون بالا و دیابت، در زنان باردار بسیار حائز اهمیت است.

پرهیز از سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد مخدر:

مصرف سیگار و الکل در دوران بارداری باعث افزایش خطر مرگ ناگهانی در نوزادان می شود.

مصرف الکل همچنین می‌تواند سبب بروز مشکلاتی از قبیل : چهره غیر طبیعی، سر کوچک، هماهنگی ضعیف بدن، حافظه ضعیف، ناتوانی ذهنی،مشکلات قلبی،کلیه و استخوانی شود.

کلیه اختلالات نام برده ، حتی با مصرف پایین الکل نیز اتفاق می‌افتد.

کنترل وزن سالم در دوران بارداری :

جمله « در دوران بارداری باید به جای دو نفر غذا خورد » اشتباه است! بسیار مهم تر ازآن ، تغذیه متعادل با ویتامین و مواد معدنی است.

مواد غذایی مضر در دوران بارداری :

در دوران بارداری ، تمامی بدن دچار تغییر می شود. سیستم ایمنی، قدرت دفاعی، ضعیف می شود. از این رو عفونت در این زمان اغلب پیچیده تر از زمان های دیگر روی می دهد و می تواند سلامت مادر و فرزند متولد نشده را به خطر اندازد. از این رو، آماده سازی و بسته بندی و نگهداری مواد غذایی با احتیاط زیاد و با رعایت بهداشت باید انجام پذیرد.

از جمله مواد غذایی مضر عبارتند از : شیر خام(جوشانده نشده)، محصولات لبنی خام، ماهی های پر چرب و غذاهای دریایی خام یا نیمه خام ، سوسیس و تخم مرغی که خام و یا نپخته است ، ژامبون خام، گوشت دودی، غذاها با تخم مرغ خام، مانند تیرامیسو خانگی و موارد مشابه.

همچنین نوشیدن حداکثر ۳-۲ فنجان قهوه و یا ۴ فنجان چای سبز و یا سیاه در روز مجاز است و بهتر است از آب میوه های تازه و حرارت ندیده استفاده شود.

تحرک و ورزش در طی دوران بارداری

پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم طبق توصیه پزشک، اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد مضر مانند سرب و تشعشعات می‌تواند به کاهش خطر مشکلات در طول دوران بارداری و ارتقای سلامت و رشد جنین کمک کند. کسی که سالم است باید و حتما در دوران بارداری تحرک داشته باشد. این امر سلامتی مادر و کودک را تضمین می کند. بهتر است هر روز حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی، شنا و یا ورزش ایروبیک سبک انجام شود. از انجام ورزش هایی با خطر پرتاب شدن زیاد برای مثال اسب سواری، ورزش های سنگین که با ضربه همراه می باشند، ورزش هایی با تماس مستقیم با حریف برای مثال ورزش بسکتبال و موارد مشابه که خطر آسیب وجود دارد جدا خودداری شود.

داروها

برخی داروها برای افراد باردار و جنین شان خطرناک می باشند. در صورتی که باید دارویی را به طور منظم استفاده کنند حتما به پزشک اطلاع دهند که باردار هستند. باید اطمینان حاصل شود که دارو هایی که زنان باردار استفاده می کنند بی خطر هستند. آنها نباید از دارو های خاصی از جمله برخی از دارو های آکنه، مکمل های غذایی و گیاهی استفاده کنند. زیرا این امر می تواند به جنین آسیب برساند.

مشکلات شایع در بارداری

۱.تهوع و استفراغ در دوران بارداری بسیار شایع و البته طبیعی است. علت این موضوع تغییرات هورمونی دوران بارداری می باشد. تهوع و استفراغ معمولا در اوایل بارداری، رخ می دهد. خبر خوب این است که حالت تهوع در ماه ۴ ام بارداری از بین می رود. اگر چه در برخی از افراد تا اتمام بارداری نیز طول می کشد.

توصیه های ضروری

- داشتن وعده غذایی مکرر با حجم کم
- پرهیز از غذاهای پرادویه و پرچرب
- عدم نوشیدن مایعات همراه با غذا
- مصرف بیسکویت به صورت ناشتا
- توصیه به مصرف غذاهای مملوء از ویتامین B
- اگر شدیدا گرسنه‌اید، ولی همزمان احساس تهوع نیز دارید، در کنار مواد غذایی ملایم (نرم) از موز، برنج و چای نیز استفاده کنید

۲.خستگی در دوران بارداری اگر احساس خستگی می کنید، یکی از دلایل آن می تواند رشد جنین باشد که نیازمند انرژی بیشتری است. گاهی مواقع، خستگی نشانه آنمی(کمبود آهن در خون) می‌باشد که در زنان باردار شایع است.

توصیه‌های ضروری

استراحت فراوان داشته باشید. برای این منظور زودتر به تختخواب بروید و در طول روز نیز چرت بزنید.

قدم بزنید و میان فعالیت و استراحتتان تعادل برقرار کنید

۳.تکرر ادرار در دوران بارداری

رحم و جنین در حال رشد به مثانه فشار وارد کرده و باعث تکرر ادرار در سه ماهه اول بارداری می شوند. این حالت در سه ماهه سوم قبل از زایمان که سر کودک در لگن قرار می گیرد نیز تکرار می شود.

توصیه‌های ضروری

از پوشیدن لباس های زیر، شلوار و جوراب شلواری تنگ و اندامی اجتناب کنید.

احساس خارش و سوزش در هنگام ادرار می تواند نشان دهنده عفونت ادراری باشد. بنابراین سریعا با پزشک خود تماس بگیرید تا فورا تحت درمان قرار بگیرید.

۳.سردردهای بارداری سردرد در هر زمانی از بارداری اتفاق می افتد. دلیل آن می تواند تنش، احتقان، یبوست و یا در برخی موارد فشار خون بالا باشد که بعد از هفته ۲۰ ام شناسایی می شود.

توصیه‌های ضروری

- یک کیسه حاوی یخ را روی پیشانی یا پشت گردنتان قرار دهید.
- در یک اتاق کم نور استراحت کنید. چشمانتان را ببندید و سعی کنید کمر، گردن و شانه هایتان را شل کنید.
- سردرد پایدار، شدید و همراه با حالت تهوع و یا سردردی که باعث اختلال بینایی شده باشد نیازمند مراجعه به پزشک می باشد.

۴.بی خوابی در دوران بارداریاواخر بارداری، پیدا کردن پوزیشن مناسب برای خوابیدن دشوار می شود

توصیه‌های ضروری

- داروی خواب آور مصرف نکنید
- سعی کنید قبل از خواب شیر گرم بنوشید
- سعی کنید قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید
- در هنگام خواب از بالش های بیشتری استفاده کنید. به پهلو دراز بکشید و زیر سر، شکم، پشت و بین زانوهایتان بالش اضافی قرار دهید

۵. خونریزی در بارداری و تورم لثه‌ها شاید انتظار این را نداشتید که بارداری بر روی دهانتان نیز اثر بگذارد. اما باید بدانید که گردش خون و سطح هورمون های موجود در آن می توانند باعث احساس درد و ورم در لثه ها شوند. این موضوع می تواند منجر به خونریزی از لثه ها و حتی بینی‌تان شود.

توصیه‌های ضروری

- در اوایل بارداری به منظور بررسی سلامت دهان و دندان تان به دندانپزشک مراجعه کنید.
- دندان‌هایتان را مسواک بزنید.
- به صورت منظم روزانه از نخ دندان استفاده کنیدو دهانتان را با یک ماده ضدعفونی کننده مخصوص دهان و دندان شست و شو دهید.

۶.یبوست در دوران بارداری

چندین علت برای یبوست در دوران بارداری مطرح است. هورمون‌ها، آهن و ویتامین های مکمل ممکن است باعث یبوست شوند. همانگونه که می‌دانید یبوست عبارت است از دشواری در دفع مدفوع و یا دفع ناقص و مکرر مدفوع سفت. فشار رحم بر رکتوم یکی دیگر از دلایل یبوست در دوران بارداری می باشد

توصیه‌های ضروری

- ❑ میزان فیبر مصرفی را افزایش دهید. غلات سبوس دار، میوه های تازه و سبزیجات سرشار از فیبر می باشند
- ❑ آب فراوان بنوشید. روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب و ۱ تا ۲ لیوان آبمیوه مصرف کنید.
  - ▫ مایعات گرم، به ویژه در هنگام صبح، مصرف کنید.
- ❑ روزانه ورزش کنید
- ❑ از زور زدن در هنگام دفع مدفوع بپرهیزید
  - ▫ در مورد استفاده از مسهل یا نرم کننده مدفوع حتما با پزشک تان صحبت کنید.

۷.سوزش سردل یا اختلال بلع در دوران بارداری

سوزش سردل از معده شروع شده و به سمت بالا و حلق گسترش می یابد. در دوران بارداری، تغییرات هورمونی باعث کندی دستگاه گوارش و ضعف معده شده و از طرف دیگر رحم نیز با فشار آوردن به معده باعث رانده شدن اسید آن به سمت بالا می شود.

توصیه‌های ضروری

- ❑ سعی کنید در طول روز به جای وعده های حجیم سه گانه، وعده های غذایی متعدد و کم حجم داشته باشید
- ❑ به آرامی غذا بخورید
- ❑ مایعات گرم بنوشید
- ❑ از مصرف غذاهای تند، سرخ شده و یا مواد غذایی بسیار مقوی و یا هر ماده غذایی دیگری که باعث اختلال در بلعتان می شود پرهیز کنید.
- ❑ بلافاصله پس از مصرف غذا دراز نکشید
- ❑ سر تخت تان را بالاتر ببرید یا زیر شانه‌های تان بالش بگذارید تا از بازگشت اسید معده به سمت بالا و حلق جلوگیری شود .از مصرف همزمان مواد غذایی چرب و شیرین در یک وعده غذایی اجتناب کنید .
- ❑ از مصرف آب یا مایعات دیگر در هنگام غذا نیز خودداری نمایید .
- ❑ می توانید از ضد اسیدها با نظر پزشک معالج خود استفاده کنید.

با تشکر از توجه شما