

مراقبت های دوران بارداری

توصیه می شود که از ابتدای بارداری تحت نظر یک پزشک یا مرکز درمانی باشید این کار دو حسن دارد:

- ایجاد رابطه ی عاطفی بین مادر و پزشک
- شناخت دقیق مادر باردار توسط فرد معاینه کننده و انجام اقدامات فوری و بموقع در مواقع اورژانس

قبل از بارداری

- ۱) مشاوره زوجین
- ۲) انجام آزمایشات سلامت زوجین
- ۳) مصرف اسید فولیک از ۳ ماه قبل از بارداری

تشخیص بارداری

به هنگام قطع قاعدگی در اولین فرصت جهت تشخیص بارداری به پزشک یا ماما مراجعه نمایید.

زمان ویزیت ها

- ۱) از ابتدای بارداری تا هفته ۲۸ ماهیانه
- ۲) از هفته ۲۸ تا هفته ۳۶ هر دو هفته
- ۳) از هفته ۳۶ تا هفته ۴۰ هر هفته

حاملگی های پر خطر

در صورتی که به فشارخون، دیابت، صرع، سوءتغذیه مبتلا هستید و یا سابقه سقط، دیابت بارداری، ناهنجاری جنینی و غیره دارید ممکن است به مراقبت های خاص نیزمند باشید و تاریخ مراجعات شما نزدیکتر باشد.



مصرف مکملهای غذایی

- قرص اسید فولیک تا هفته ۱۶ بارداری
- مصرف قرص آهن و قرص اسید فولیک از هفته ۱۶ بارداری
- این رژیم در مورد مادران سالم باردار میباشد
- اضافه کردن سایر مکملها و داروها بنا به نظر پزشک معالج باید انجام شود

تذکر در مورد مصرف داروها

- به محض اطلاع از بارداری لازم است مصرف کلیه ی داروهایی را که قبلا مصرف میکردید به اطلاع پزشک برسانید.
- از خوردن هر گونه دارو و مسکن به خصوص در سه ماهه ی اول بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

رژیم غذایی

در مادری که سالم است و بیماری خاصی ندارد مصرف متعادل از ۵ گروه غذایی توصیه می شود.

اگر دسترسی به متخصص تغذیه مقدور بود بهتر است برنامه ایی منظم از متخصص تغذیه دریافت کنید در غیر این صورت به توصیه های پزشک معالج خود گوش کنید.



ورزش

- در فردی که قبلا ورزش نمی کرده شروع ناگهانی ورزش توصیه نمی شود
- افراد ورزشکار با نظر پزشک به فعالیت خود به صورت محدود ادامه دهند.
- پیاده روی در محیط آرام با هوای پاک روزانه نیم ساعت توصیه می شود.

فعالیتها

- برای مادر سالم باردار، مسافرت، داشتن کار و شغل، فعالیت روزانه زندگی منعی ندارد.
- بهترین وضعیت برای خوابیدن و استراحت خوابیدن به پهلو (چپ) است که خون رسانی و اکسیژن رسانی بهتری برای جنین صورت می گیرد.
- رانندگی از ۷ ماه به بعد ممنوع است.

واکسیناسیون

واکسیناسیون هیپاتیت، کزاز، آنفولانزا در بارداری توصیه می شود. برای اطلاع از چگونگی و زمان تزریق آن با پزشک خود مشورت کنید.

مراقبت های دندان پزشکی

- معاینات دندانپزشکی حداقل یکبار در دوران بارداری توصیه می شود.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

مراقبتهای دوران

بارداری

کد محتوا: ۶۴۶

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

در صورت مشاهده علایم هشدار دهنده ی

زیر مراجعه به بیمارستان ضروری است

- ✚ خونریزی یا لکه بینی
- ✚ سردرد شدید یا دائم
- ✚ تاری دید و دوبینی
- ✚ سر گیجه ، درد شکم
- ✚ استفراغ مداوم
- ✚ دفع ادرار دردناک یا کاهش ادرار
- ✚ ابریزش
- ✚ تنگی نفس
- ✚ غش و بیحالی مکرر
- ✚ کاهش حرکت جنین
- ✚ افزایش سریع وزن بدن



تهیه کننده :خانم عبدالمهی "کارشناس مامایی"

منبع: بارداری زایمان ویلیامز ۲۰۱۸ و اورژانس های حیاتی مامایی

مشاور علمی :خانم دکترزارعان "متخصص زنان"

طراحی و تدوین :محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مرداد ۱۳۹۹



✚ رعایت بهداشت دهان و دندان در حاملگی بسیار مهم است.

✚ بهترین زمان جهت این درمان ها سه ماهه ی دوم بارداری است.

توصیه ها در مورد تهوع صبحگاهی

- ✚ خوردن مقداری بیسکویت یا غلات خشک (نان) صبح قبل از بیرون آمدن از رختخواب
- ✚ غذاها را کم حجم و با دفعات مصرف کنید.
- ✚ آهسته حرکت کنید و نفس عمیق بکشید
- ✚ از خوردن غذاهای پر ادویه ، سرخ کرده ، چرب پرهیز کنید.
- ✚ مکررا آب بنوشید.
- ✚ معده نباید خالی باشد.

مقاله با یبوست

- ✚ غذاهای غنی از فیبر بخورید.
- ✚ مایعات بیشتری بنوشید
- ✚ پیاده روی کنید
- ✚ قهوه را قطع کنید
- ✚ برای جلوگیری از نفخ شکم به آهستگی غذا بخورید و خوب بجوید
- ✚ از مصرف نوشابه های گازدار و غذاهای نفاخ مثل لوبیا پرهیز کنید.

