

مادر عزیز توصیه می‌شود که از ابتدای بارداری تحت نظر یک پزشک باشید این کار دو حسن دارد:

- ★ ایجاد رابطه‌ی عاطفی بین مادر و پزشک.
- ★ شناخت دقیق مادر باردار توسط فرد معاینه کننده و انجام اقدامات فوری و به موقع در مواقع اورژانس.

قبل از بارداری:



۱. مشاوره‌ی 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 ویزیت‌ها:

۱. از ابتدای بارداری تا هفته‌ی ۲۸، ماهیانه.
۲. از هفته ۲۸ تا هفته‌ی ۳۶، هر دو هفته.
۳. از هفته ۳۶ تا هفته‌ی ۴۰، هر هفته.

آزمایشات غربالگری:

در صورت تشخیص پزشک نوبت اول آزمایش غربالگری ناهنجاری جنین در هفته ۱۱ الی ۱۳ بارداری و نوبت دوم غربالگری در هفته ۱۵ الی ۱۷ بارداری می‌بایست انجام شود، این آزمایشات برای تشخیص ناهنجاری‌های ژنتیکی (مادرزادی) جنین می‌باشند.

آزمایشات دوران بارداری:

هر مادر باردار می‌بایست یکبار در هفته ۶ الی ۱۰ و

یکبار در هفته ۲۴ الی ۳۰ آزمایشات روتین بارداری را انجام دهد و در صورت نیاز ممکن است بر اساس تشخیص پزشک آزمایشات بیشتری در موارد خاص انجام دهند.

حاملگی‌های پرخطر:

در صورتیکه به فشارخون، دیابت، صرع و سوءتغذیه مبتلا هستید و یا سابقه‌ی سقط، دیابت بارداری، ناهنجاری جنینی و غیره را دارید، ممکن است به مراقبت‌های خاص نیازمند باشید و تاریخ مراجعات شما نزدیکتر باشد.

مصرف مکمل‌های غذایی:

- ✦ قرص اسیدفولیک تا هفته‌ی ۱۶ بارداری.
- ✦ مصرف قرص آهن + قرص اسید فولیک، از هفته‌ی ۱۶ به بعد.

✦ 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 کلیه‌ی داروهایی را که قبلاً مصرف می‌کردید به اطلاع پزشک برسانید.

✦ از خوردن هر گونه دارو و مسکن (به خصوص در سه ماهه‌ی اول) بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

رژیم غذایی:

★ در مادری که سالم است و بیماری خاصی ندارد، مصرف متعادل از ۵ گروه غذایی (کربوهیدرات‌ها،

چربی‌ها، پروتئین‌ها(انواع گوشت و حبوبات)، لبنیات و میوه و سبزیجات) توصیه می‌گردد.

★ اگر دسترسی به متخصص تغذیه مقدور بود، بهتر است برنامه‌ای منظم از متخصص تغذیه دریافت کنید. در غیر اینصورت به توصیه‌های پزشک معالج خود گوش کنید.

ورزش:

✦ در فردی که قبلاً ورزش نمی‌کرده، شروع ناگهانی ورزش توصیه نمی‌شود.

✦ افراد ورزشکار با نظر پزشک به فعالیت خود به صورت محدود ادامه دهند.

✦ پیاده روی در محیطی آرام با هوای پاک، روزانه نیم ساعت توصیه می‌شود.

فعالیت و استراحت:

✓ برای مادر سالم باردار، مسافرت، داشتن کار، شغل و فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی منعی ندارد.

✓ بهترین وضعیت برای استراحت خوابیده به پهلو(چپ) است که خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی بهتری برای جنین صورت می‌گیرد.

✓ رانندگی از ماه هفتم به بعد ممنوع است.

واکسیناسیون:

واکسیناسیون هپاتیت، کزاز، آنفلوآنزا در بارداری توصیه می‌شود. برای اطلاع از چگونگی و زمان تزریق آن با پزشک خود مشورت کنید.

مراقبت‌های دندانپزشکی:

★ معاینات دندانپزشکی حداقل یک‌بار در حاملگی توصیه



IHH-PE-PA-CL16

مراقبت های دوران بارداری

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pageId=۲۳>

✓ عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری.

✓ تولد زود هنگام نوزاد.

✓ مرگ نوزاد.

رعایت بهداشت فردی:

استفاده از لباس راحت و کفش مناسب دوران بارداری
استحمام مرتب و رعایت بهداشت دست ها.

در صورت مشاهده علائم هشدار دهنده زیر مراجعه

به بیمارستان ضروری است:

خونریزی یا لکه بینی، سردرد شدید یا دائم، تاری دید و
دوبینی، سرگیجه، درد شکم و درد پایین جناغ سینه،
استفراغ مداوم، تب و لرز، دفع ادرار دردناک یا کاهش
ادرار، کاهش یا افزایش حرکات جنین، افزایش سریع
وزن بدن، تنگی نفس، غش و بی حالی مکرر.

علائم زایمان:

آبریزش (خروج آب در واژن)، درد شکم به صورت
سفت و شل شدن رحم (انقباض رحمی) و دیدن لکه
خون.

می شود.

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

★ بهترین زمان جهت این درمانها سه ماهه ی دوم
بارداری می باشد.



توصیه هایی در مورد تهوع صبحگاهی:

☞ مقداری بیسکویت یا غلات خشک (نان)، صبح قبل
از بیرون آمدن از رختخواب بخورید.
☞ غذاها را کم حجم و به دفعات مصرف کنید.
☞ آهسته حرکت کنید و نفس عمیق بکشید.
☞ از خوردن غذاهای پرادویه، سرخ کرده و چرب
پرهیز کنید.
☞ مکرراً آب بنوشید.
☞ معده ی شما نباید خالی باشد.

مقابله با بیوست:

✿ غذاهای غنی از فیبر (میوه و سبزی) 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
لویا، کلم، فلفل سبز و پیاز و غیره، پرهیز کنید.

مصرف دخانیات، قلیان و سیگار موجب:

✓ کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد.