

بهداشت فردی در باداری







# اهمیت بهداشت دوران بارداری

- بارداری پدیده ای فیزیولوژیک و کاملاً طبیعی است.
- یکی از شیرین ترین مراحل زندگی هر زنی، دوران بارداری، زمان انتظار و آماده شدن او برای پذیرش مسئولیت بزرگ مادر شدن است.
- برای بسیاری از زنان، بارداری و تغییرات ناشی از آن ناشناخته و همراه با ترس و اضطراب است. اگرچه باید به مادران تاکید کرد که بارداری یک پدیده طبیعی است و بسیاری از تغییرات این دوران به منظور سازگاری مادر با شرایط جدید، رخ می دهند، ولی برای جلوگیری از بروز مشکلات، باید مادران با این دوره ، تغییرات آن و مراقبتهای مربوطه آشنا شوند.



# اهمیت بهداشت دوران بارداری

- هزینه ای که صرف نگهداری از مادر یا نوزاد غیرطبیعی می شود به مراتب بیش از هزینه انجام مراقبت ها در دوران بارداری است. به همین دلیل خانم ها باید در بارداری، جهت دریافت مراقبت های این دوران تحت نظر پزشک یا ماما باشند و مراقبت های بهداشتی \_درمانی را دریافت نمایند.
- هدف اصلی از انجام مراقبت های این دوران، تولد نوزادی سالم، بدون به خطر انداختن سلامت مادر است.
- آکادمی اطفال و کالج زنان و زایمان امریکا مراقبت های جامع بارداری را شامل مراقبت های طبی، ارزیابی خطرات و حمایت روانی میداند که در بهترین حالت از زمان پیش از بارداری شروع شده و تا بعد از زایمان و دوره ی بین بارداری ها ادامه می یابد.

# بهداشت دوران بارداری

- تغذیه مناسب
- استراحت کافی
- داشتن آرامش روحی
- انجام ورزش های مناسب
- انجام مراقبت های دوران بارداری
- عدم مصرف خودسرانه دارو
- رعایت بهداشت فردی
- واکسیناسیون
- تعیین قبلی محل انجام زایمان
- شناخت علائم خطر در بارداری

# اهمیت بهداشت دوران بارداری

- در بارداری یکی از مهمترین اصول برای سلامت مادر و جنین رعایت بهداشت فردی زن باردار است.



# لباس

- لباس دوره بارداری باید آزاد، راحت، گشاد و سینه بندها مناسب و راحت باشد.
- باید از پوشیدن جوراب های تنگ و کشدار و استفاده از کمربند تنگ خود داری کرد.
- بهتر است در این دوران خانم باردار از کفش های پاشنه کوتاه استفاده کند .



# استحمام

- دوش گرفتن در طول حاملگی مشکلی ایجاد نمی کند البته بهتر است از حمام داغ پرهیز کنند. معمولاً خانم های حامله بیشتر عرق می کنند و ترشحات واژینال بیشتری دارند بنابراین حمام روزانه نه تنها آرام بخش است، بلکه از عفونت های مختلف نیز جلوگیری می کند.
- از حمام کردن در وان یا حمام های لغزنده و پوشیدن دمپایی های ابری در حمام خودداری شود زیرا احتمال بهم خوردن تعادل و لغزیدن زیاد است.



# مراقبت از دندانها

- رعایت مناسب بهداشت دندانها باید تاکید شود. بیماریهای دهانی دندانی با زایمان زودرس مرتبط میباشد.
- بعد از خوردن هر ماده غذایی و یا حداقل یک بار در شبانه روز شستن دهان و مسواک نرم دندانها انجام شود.
- از خوردن شیرینی، آب نبات های سفت و نوشابه های رنگی خودداری شود .
- به دلیل پرخونی لثه و احتمال خونریزی، توصیه میشود ،یک قاشق مرباخوری نمک رادر یک لیوان آب حل نموده و شب هنگام غرغره کنند. شستشوی روزانه دهان (۲-۳ بار در روز) با آب و نمک نیز توصیه میشود.
- انجام درمان های دهان و دندان در بارداری بلامانع است و بهترین زمان سه ماهه دوم بارداری است.
- ماه اول :احتمال سقط
- ماههای آخر: احتمال زایمان زودرس

# مراقبت از دندانها

- سایر توصیه ها:
- خمیر دندان حاوی فلوراید
- استفاده از مسواک و نخ دندان
- مصرف سبزی و میوه های تازه به جای مواد قندی
- عدم مصرف مواد خوراکی گرم و سرد بلا فاصله پس از هم.
- در صورت لزوم مراجعه به دندانپزشک.

# شغل و کار

- ادامه کار در زنان با بارداری های بدون عارضه تا شروع دردهای زایمانی بلامانع است و می توانند به کار خود ادامه دهند.
- اجتناب از مشاغل با فشار فیزیکی شدید که موجب تاکیکاردی و تعریق میشود .
- اجتناب از ایستادن و یا نشستن طولانی مدت (بیش از 3 ساعت) ، اجتناب از بلند کردن مکرر اجسام ، تروما به خصوص به شکم و خطر سقوط و افتادن
- استراحت کافی ( دوره های استراحت) در یک روز کاری مهم است.
- رعایت نکات ایمنی در کسانیکه در معرض تشعشعات رادیو اکتیو ، اشعه ایکس و یا مواد شیمیایی هستند ، ضروریست.
- در صورت داشتن شرح حال عوارض در بارداری قبلی ، احتمال عود دارد و باید کار فیزیکی به حداقل برسد.

# وزن

- موسسه پزشکی و مرکز تحقیقات ملی در سال ۲۰۰۹ گاید لاین افزایش وزن در بارداری را بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) توصیه نمود و آکادمی متخصصین اطفال آمریکا و کالج متخصصین زنان و مامایی آمریکا نیز این گاید لاین را تایید کردند (سال ۲۰۱۶).

نکته ۲: در صورتی که به دلیل تهوع و استفراغ شدید بارداری، مادر به طور واضح کاهش وزن دارد و یا تفاوت وزن پیش از بارداری با وزن فعلی اختلاف فاحش دارد، ملاک وزن برای محاسبه نمایه توده بدنی، وزن مادر در ۱۲ هفته اول بارداری است.

BMI	وضعیت تغذیه	محدوده مجاز افزایش وزن در بارداری
کمتر از ۱۸/۵	کم وزن	۱۸ - ۱۲/۵
۱۸/۵ - ۲۴/۹	طبیعی	۱۶ - ۱۱/۵
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن	۷ - ۱۱/۵
بیشتر و مساوی ۳۰	چاق	۵ - ۹

**وزن:** در هر ملاقات، وزن مادر را اندازه گیری و با وزن قبلی مقایسه کنید. سپس وزن گیری مادر را با توجه به سن بارداری بر اساس «جدول وزن گیری» تعیین کنید. به طور طبیعی میزان افزایش وزن مادر در طول بارداری با توجه به نمایه توده بدنی طبیعی، ۱۱/۵ تا ۱۶ کیلوگرم است. نکته: افزایش وزن مادر به میزان یک کیلوگرم یا بیشتر در مدت یک هفته، افزایش وزن ناگهانی است.

# وزن

- قسمت اعظم افزایش طبیعی وزن در دوران حاملگی مربوط به رحم و محتویات آن، پستان ها و افزایش حجم خون و مایع خارج عروقی خارج سلولی است. درصد اندکی از افزایش وزن، در اثر تغییرات متابولیکی که منجر به افزایش آب سلولی و رسوب چربی و پروتئین جدید می شود رخ می دهد.
- تغذیه بیش از حد: چاقی به طور قابل توجهی خطر هایپر تانسیون حاملگی، دیابت حاملگی، ماکروزومی، احتمال زایمان سزارین و عوارض لیبر را افزایش می دهد.
- کمبود شدید تغذیه: مطالعات انجام شده در این زمینه نشان دادند کودکانی که در اواسط تا اواخر دوران جنینی خود با محرومیت تغذیه مواجه بودند، در هنگام تولد کم وزن تر، کوتاه تر و لاغرتر بودند و در آنها میزان بروز کاهش تحمل گلوکز، هایپر تانسیون، بیماری واکنشی راه های هوایی، دیس لیپیدمی و بیماری شریان کرونری در مراحل بعدی زندگی بیشتر بود.

# وزن

- کمبود شدید تغذیه در مراحل اولیه حاملگی احتمال چاقی در زنان بزرگسال (اما نه در مردان) افزایش میدهد. همچنین تماس زودهنگام با محرومیت تغذیه میزان ناهنجاریهای دستگاه عصبی مرکزی، اسکیزوفرنی و اختلالات شخصیتی طیف اسکیزوفرنی افزایش می یابد. و در نتیجه: موربیدیتی و مرگ و میر دوره بزرگسالی با سلامت دوره جنینی ارتباط دارد ( مفهوم برنامه ریزی جنین).
- هر چه میزان افزایش وزن در دوران حاملگی بیشتر باشد میزان بیشتری از وزن در دوره پس از زایمان از دست میرود.
- قسمت اعظم کاهش وزن مادر در هنگام زایمان (5.5 کیلوگرم) و دو هفته پس از آن (4 کیلوگرم) رخ می دهد و 2.5 کیلوگرم دیگر نیز بین ۲ تا ۶ ماه از دست می رود .

# مسافرت

مسافرت هوایی و سفر با اتومبیل:

- بستن کمربند ایمنی (قسمت شانه ای بین دو سینه و قسمت محیطی زیر شکم و روی ران ها )
- کیسه های هوایی را نباید غیرفعال نمود.
- به طور کلی مسافرت هوایی در فشار مناسب هواپیما برای مادر سالم منعی ندارد و در غیاب عوارض زایمانی یا طبی زنان باردار تا 36 هفتگی میتوانند پرواز بی خطری داشته باشند.
- سفر در هفته های آخر با مشورت با ماما باشد .



# مسافرت

- توصیه های مهم در سفر هوایی:
- راه رفتن هر 1 ساعت یک بار
- استفاده از کمربند ایمنی در هنگام نشستن
- حرکات متناوب اندام تحتانی
- علت خطر مسافرت به خصوص سفر هوایی: در دسترس نبودن امکانات کافی و مناسب برای مادر و ابتلا به بیماریهای عفونی است.

# غربالگری سرب

- مواجهه مادر با سرب با بسیاری از عوارض نامطلوب مادری و جنینی مرتبط است.
- میزان عوارض بستگی به سطح سرمی سرب در خون مادر دارد. عوارض شامل افزایش فشار خون بارداری، سقط خود به خودی، وزن کم زمان تولد، اختلالات تکامل عصبی در جنین است.
- مرکز پیشگیری و کنترل بیماری ها دستورالعمل غربالگری زنان باردار و شیرده را تدوین نموده و توسط کالج متخصصین زنان و مامایی امریکا تایید شده است. توصیه به اندازه گیری سطح خونی سرب فقط در موارد پرخطر نموده است.
- در صورتی که سطح سرب به بیش از ۵ میکرو گرم در دسی لیتر باشد، باید مشاوره کامل شده و منبع سرب پیدا گردیده و از بین برده شود. به دنبال آن مجددا سطح سرب باید بررسی شود.
- سطح خونی بیشتر از ۴۵ میکرو گرم در دسی لیتر با مسمومیت سرب همراه است و این قبیل بارداری ها باید به مشاوره با کسانی که در درمان مسمومیت سرب مجرب هستند، اداره شود.



# سیگار

مصرف سیگار و مواد مخدر برای جنین مضر است و خانم‌های باردار باید به طور کامل از کشیدن سیگار

• مادرانی که در طول بارداری سیگار می‌کشند در مقایسه با غیرسیگاری‌ها، پیامدهای نامطلوب زیر افزایش می‌یابد.

• جفت سرراهی

• دکولمان

• زایمان زود رس، پارگی پیش از موعد پرده‌ها

• کاهش میانگین وزن نوزاد

• سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار

• سقط خود به خود

• مرگ جنین

• ناهنجاریهای انگشتان

• مکانیسم پیامدهای نامطلوب

• : نارسایی جفت و انقباض عروق رحم

• هیپوکس جنین در اثر افزایش کربوکسی هموگلوبین

• آثار مستقیم سمی نیکوتین و سایر مواد حاصل از دود سیگار

# الکل و داروهای غیر مجاز

- مصرف الکل توسط خانم باردار در جنین ایجاد ناهنجاری می کند.
- مصرف الکل در بارداری باعث : تاخیر رشد، ناهنجاری صورت و اختلال عصبی جنین میگردد.
- الکل یکی از علل غیر ژنتیکی بسیار شایع عقب ماندگی ذهنی و علت اصلی ناهنجاری مادرزادی قابل پیشگیری در امریکاست.
- خانم های باردار باید قبل از مصرف هر نوع دارو با پزشک مشورت کنند زیرا برخی از داروها بر روی سیر طبیعی حاملگی و رشد جنین تأثیر می گذارند.
- داروهای غیر مجاز شامل هروئین، کوکائین، آمفتامینها، باربیتوراتها و ماری جوانا میباشد.
- عواقب این داروها: دیسترس جنین، **LBW**، علائم محرومیت از دارو بلافاصله بعد از تولد

# کافئین (چای، قهوه، شکلات)

- بروز عوارض نامطلوب مرتبط (LBW، زایمان پره ترم، سقط) با مصرف کافئین هنوز مورد بحث است.
- انجمن تغذیه آمریکا توصیه نموده مصرف کافئین در حاملگی به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم یا حدود ۳ فنجان در روز محدود شود.
- مطالعات در مقادیر کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز خطر سقط را گزارش نکردند ولی در مصرف بیش از ۵ فنجان در روز خطر سقط و LBW گزارش نموده اند.



# فعالیت و وضعیت روحی مادر

- اغلب زنان باردار حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه و همچنین به استراحت بعد از ظهر احتیاج دارند. فعالیت در دوران حاملگی زیان آور نیست، اما باید از انجام کارهای سنگین و جا به جا کردن وسایل سنگین خودداری کرد.
- وضعیت روحی و روانی مادر در دوران بارداری به طور مستقیم بر روی سلامت جنین تأثیر می گذارد،

# استراحت :

- برای استراحت خصوصا در اواخر بارداری بهترین وضعیت ، خوابیدن به پهلو.
- تغییر و وضعیت به آرامی
- استراحت بیشتر در اواخر بارداری و انجام تمرین ها.

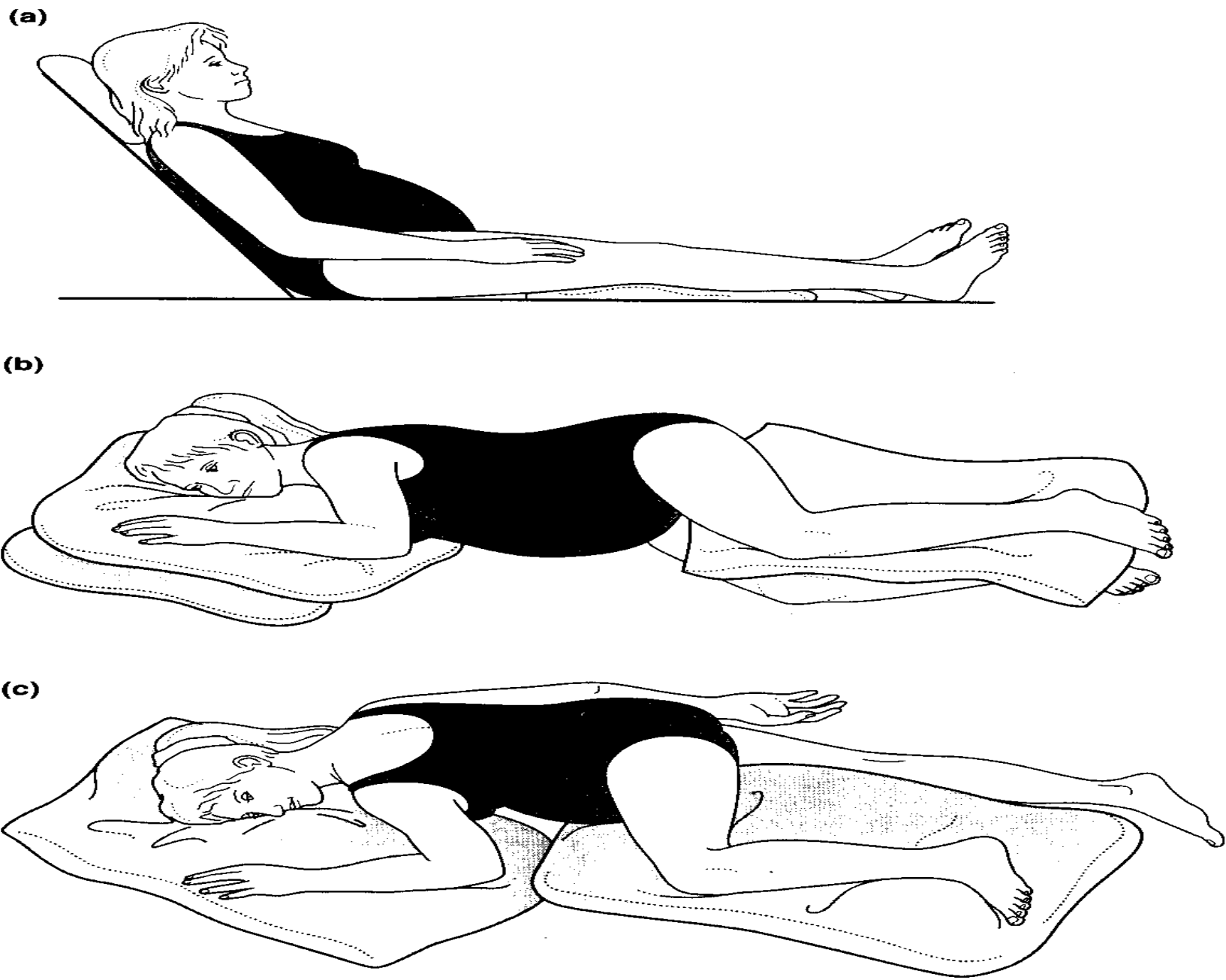
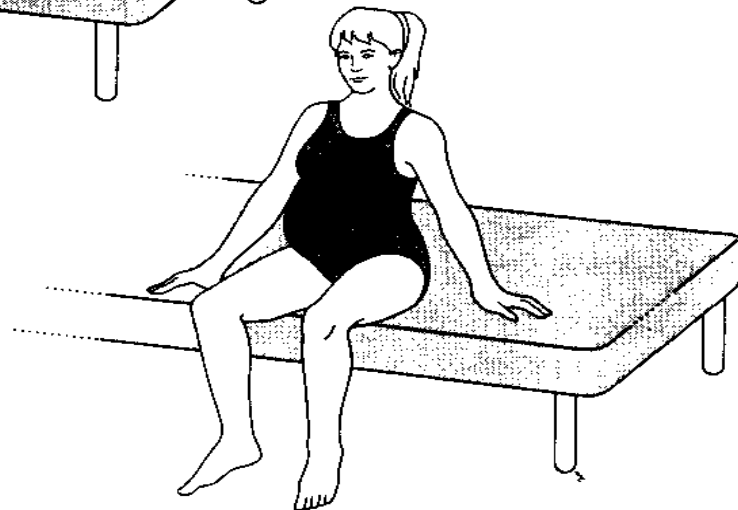
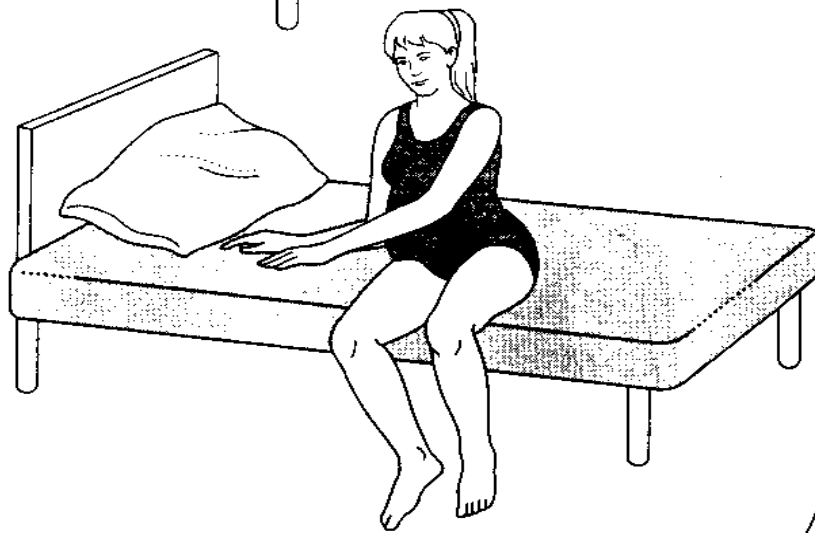
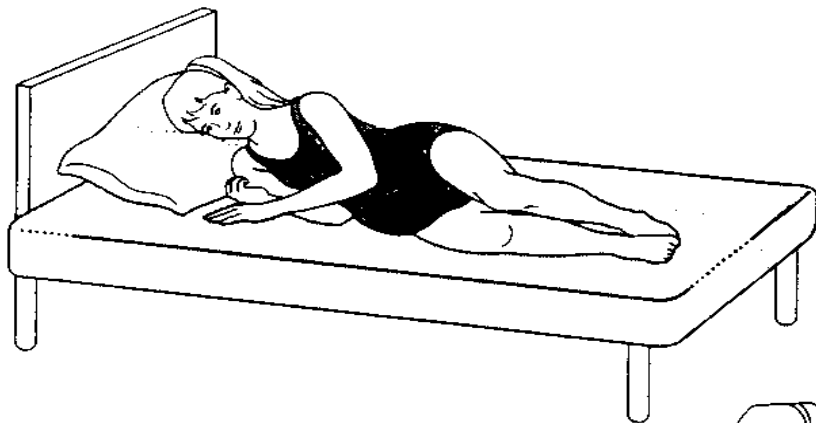


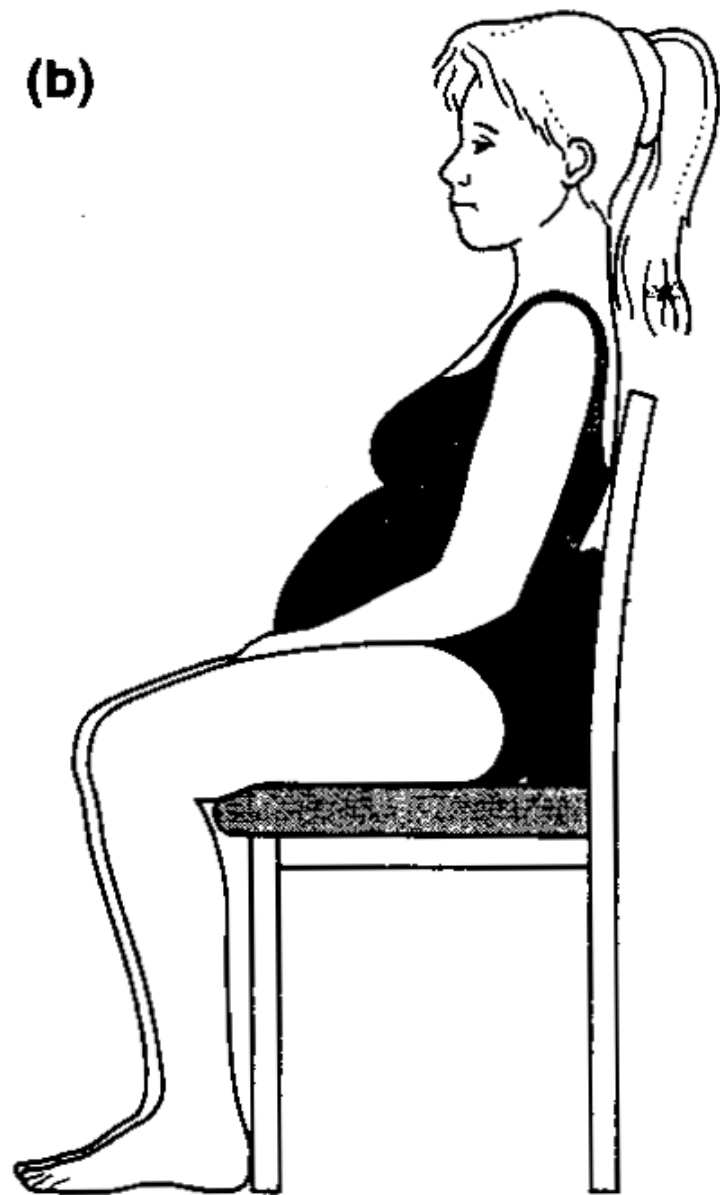
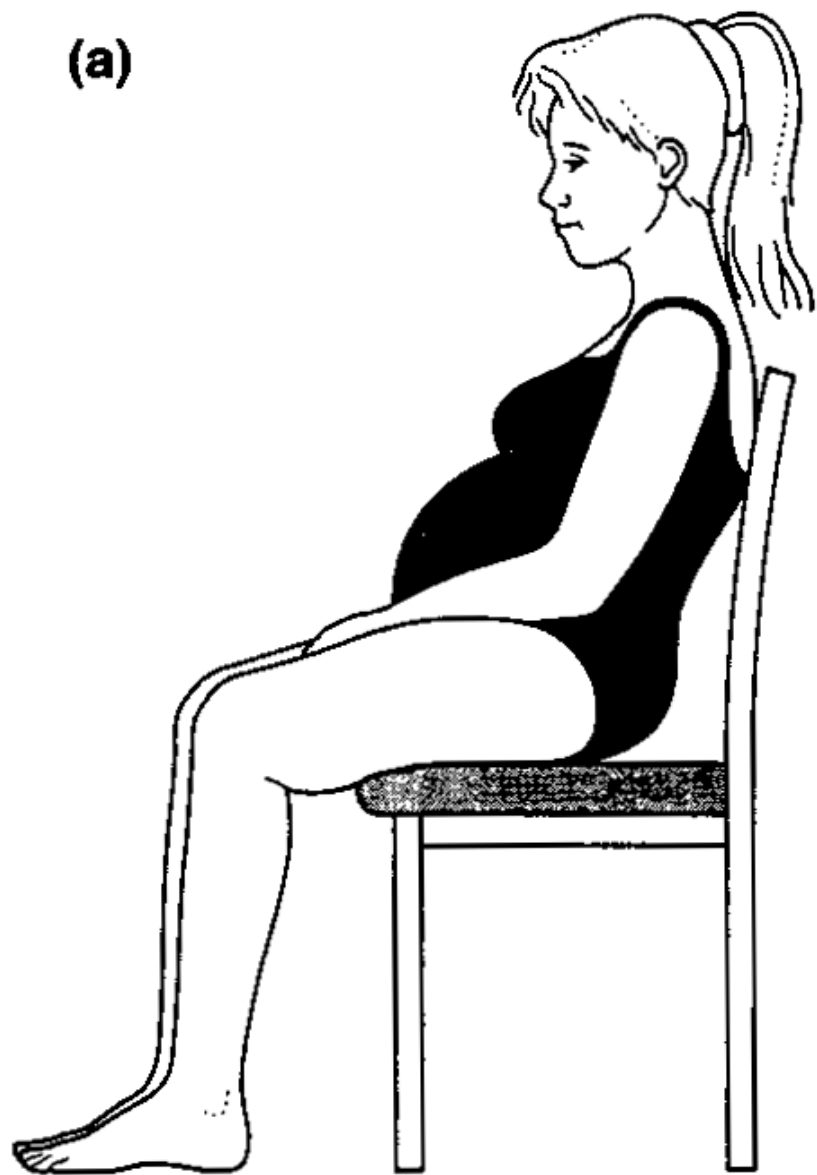
Figure 4.7 (a) Half-lying; (b) side lying; (c) three-quarters lying.





**Figure 4.8** Getting up from lying.





**Figure 4.5** (a) Poor posture in sitting; (b) Good posture in sitting.









# روابط جنسی

- در صورت راحت بودن مادر و نبودن منع طبیی مقاربت بلامانع است.
- صحبت با همسر در مورد تغییرات بدن در بارداری و روابط جنسی
- در صورت احتمال انتقال عفونت های تناسلی ، استفاده از کاندوم
- در صورت احتمال سقط ، جفت سرراهی ، لکه بینی ، خونریزی وزایمان زود رس باید از نزدیکی جنسی اجتناب شود.
- در اواخر بارداری به دلیل کاهش میل جنسی و ترس از مخاطره برای جنین ، دفعات نزدیکی جنسی کاهش می یابد.
- در مطالعات مقاربت جنسی اواخر بارداری ، خطرناک گزارش نشده است.
- مقاربت دهانی واژنی میتواند بسیار خطرناک باشد.
- بهترین وضعیت مقاربت در ماههای آخر ، وضعیت هایی مانند پهلو به پهلو و قرار گرفتن مادر در بالا میباشد. (صرف انرژی کمتر و فشار کمتر بر شکم و رحم).
- از دخول و خروج سریع و فشار تا انتهای واژن خودداری شود.





# ورزش

- به طور کلی لازم نیست زن حامله **تمرینات ورزشی** خود را محدود کند به شرطی که خود را خسته نکند. بنابراین باید از انجام ورزش های سنگین که خطر افتادن، زمین خوردن و ضربه دیدن دارد پرهیز شود. پیاده روی سریع اشکالی ندارد.
- توصیه کالج **OB/GYN آمریکا**:
- پیش از ارائه برنامه ورزشی ، ارزیابی بالینی دقیقی انجام شود.
- در صورت نداشتن کنتراندیکاسین ورزش، مادر باید تشویق شود فعالیت جسمی متعادل با شدت متوسط ، حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته داشته باشد.
- پیاده روی ، دوچرخه ثابت ، تمرینهای کششی و ورزش های هوازی سبک در بارداری مناسب است .
- تنیس، اسکی، کوه نوردی ، شیرجه ، ورزش های رزمی در بارداری ممنوع است.

# ورزش

- با وجود برخی از بیماریها و عوارض در حاملگی، توصیه میشود مادر ورزش نداشته باشد.

- این موارد شامل:

- بیماری قلبی ریوی شدید
- خطر قابل توجه زایمان پره ترم: سرکلاژ (سرویکس نارسا)، دوقلویی یا چند قلویی، خونریزی واژینال، تهدید به زایمان زود رس، پارگی زود رس پرده ها
- عوارض مامایی: شک به IUGR، اختلالات فشار خون وابسته به بارداری، جفت سر راهی، دیابت یا صرع کنترل نشده، چاقی کشنده

# واکسیناسیون

- تزریق هر نوع واکسن در دوران بارداری حتما باید با نظر پزشک باشد. تنها واکسنی که معمولا در دوران بارداری تزریق می شود واکسن کزاز(دوگانه) است و جدیدا مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها یک دوز واکسن سیاه سرفه بدون سلول را در هفته ۲۷ تا ۳۶ حاملگی توصیه مینماید و **ACOG** نیز از این دستورالعمل حمایت میکند.
- هیچ واکسن ویروسی زنده نباید تزریق شود.
- واکسن آنفولانزا بدون ارتباط با سن بارداری در زنان باردار در فصل آنفولانزا توصیه میشود.
- زنان مستعد ابتلا به سرخجه در طی بارداری باید واکسن **MMR** را پس از زایمان دریافت نمایند.



## پرتوها

- تاثیر اشعه بر جنین وابسته به دوز است.
- دریافت هر نوع اشعه (مثل عکسبرداری با اشعه ایکس) در حاملگی ممنوع است خصوصا در 3 ماهه اول زیرا احتمال ایجاد ناهنجاری در جنین را افزایش می دهد.
- عکسبرداری دندان با محافظ سربی روی شکم
- خودداری از عکسبرداری متعدد و پشت سرهم

# بیماریهای عفونی

- **تماس با حیوانات** و عوامل بیماریزای برخی از حیوانات اهلی مانند گربه منتقل کننده بیماری هایی هستند که بر روی بارداری و جنین اثر بدی می گذارند. انتقال عفونت از گربه به خانم باردار (توکسوپلاسموز) معمولاً منجر به سقط جنین می شود. در صورت باقی ماندن جنین نیز، ناهنجاری هایی از قبیل اشکالات مغزی، عقب ماندگی ذهنی و غیره ایجاد خواهد شد. بنابراین خانم باردار جداً باید از تماس با حیوانات خودداری کند.
- خانم باردار باید از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی، رفت و آمد در اماکن عمومی، شلوغ، سر بسته و مکان هایی که احتمال آلودگی وجود دارد، استفاده از مواد غذایی تهیه شده در خارج از منزل، خودداری کند.



# شکایات شایع دوران بارداری

- ویار
- تهوع و استفراغ
- سوزش سر دل
- ضعف و سرگیجه
- تنگی نفس
- ادم
- گرفتگی پاها
- تکرر ادرار
- یبوست
- بواسیر
- واریس

# ویار و تهوع - استفراغ بارداری

- حساس شدن خانم باردار نسبت به برخی بوها و یا تمایل به خوردن بعضی از مواد غذایی.
- علت آن در بارداری کاملاً مشخص نیست.
- در زنانی که رژیم غذایی مناسبی دارند و از نظر وضع روحی در شرایط خوبی هستند، کمتر دیده می شود.
- تهوع و استفراغ از شکایت های شایع زنان در نیمه اول حاملگی هستند . معمولاً بین اولین و دومین پریود قاعدگی فراموش شده آغاز می شود و تا ۱۴ تا ۱۶ هفته ادامه می یابد.
- این حالت صبح ها شدیدتر است و در سرتاسر روز ادامه پیدا می کند و در تعدادی از زنان به حدی شدید است که باعث دهیدراتاسیون ، اختلال آب و الکترولیت .کتوز ناشی از گرسنگی (**HYPERMESIS GRAVIDARUM**) میشود.

# توصیه ها:

- برای پیشگیری و بهبود، بهتر است خانم باردار نیم ساعت قبل از بلند شدن از رختخواب، یک تکه نان برشته مصرف کند و به آهستگی فعالیت خود را آغاز نماید.
- غذاهای روزانه را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر بخورد. از خوردن غذاهای چرب سرخ کرده و پرادویه پرهیز کند. نوشیدن مایعات خنک بین وعده های غذا (و نه همراه غذا) توصیه می شود.
- به آرامی غذا خورده شود و بعد از صرف غذا استراحت کنند..
- مدت طولانی گرسنه نماند.
- از بوهای تند و آزار دهنده اجتناب کند.
- از تغییر ناگهانی وضعیت به منظور به حداقل رساندن هایپر تانسیون وضعیتی اجتناب شود
- از رژیم های غذایی سرشار از پروتئین استفاده شود.
- همزمان از غذاهای خشک و آبی استفاده نشود و در بین آنها فاصله باشد .
- استفاده از انواع نوشیدنی های شیرین مانند شربت آب لیمو، نعنا، تمشک، چای نعنا بعد از استفراغ مفید است .
- در هنگام تهوع وضعیت مناسب خود بگیرند و با احساس حالت تهوع برای رفع آن روی صندلی بنشینند و با خم کردن کمر سر را بین دو پا قرار دهد.
- باید به اطرافیان به خصوص همسر وی توصیه شود حمایت روحی و روانی خود را دریغ نکند .
- درمان های دارویی: قرص ویتامین B6 به اضافه دوکسیلامین ( در موارد خفیف)
- کپسول زینتوما (کپسول زنجبیل )
- موارد شدید از فنوتیازین یا داروی ضد استفراغ ( مهار کننده گیرنده H1)



# پیکا (هرزه خواری)

- تمایل به خوردن بعضی از مواد غذایی عجیب و غریب (نشاسته، گچ، یخ، )
- در زنان با کمبود آهن بیشتر دیده می شود (اما نه همیشه).
- در تحقیقی زایمان پره ترم خودبه خود در این مادران را 2 برابر گزارش نمود.
- پتیالیسم:

# پتیالیسم

- ترشح فراوان بزاق
- علت واضح ندارد
- علت: تحریک غدد بزاقی یا خوردن نشاسته

# سوزش سر دل

• اغلب به علت فشار رحم بزرگ شده بر روی معده و برگشت محتویات معده ایجاد می شود.

## • درمان

• مصرف غذای کم حجم، در وعده های بیشتر همراه با آرامش ، اجتناب از خوردن آب با غذا، اجتناب از خوردن غذاهای بودار، سرخ کرده، ادویه دار

• لباس راحت

• کاهش مصرف مواد حاوی کافئین

• انجام تمرینات تنفسی و تنفس عمیق به مدت چند دقیقه

• پیاده روی کوتاه بعد از غذا

• اجتناب از مصرف سرکه با سالاد

• انجام ورزش **FLYING EXERCISE**

• نوشیدن مقداری آب یانوشیدنی شیرین در این مواقع

• بهتر است در موقع خواب چند بالش زیر سر بگذارند تا سر و سینه بالاتر از معده قرار گیرد.

• آنتی اسیدها ( **AL MG , MOM** )

• آنتاگونیستهای گیرنده **H2** (رانیتیدین)

# ضعف و سرگیجه

- غالباً به دلیل افت فشار خون اتفاق می افتد، در مواردی که خانم باردار به طور ناگهانی از حالت خوابیده به پشت، به حالت نشسته و یا از حالت نشسته به حالت ایستاده تغییر وضعیت می دهد، این عارضه بیشتر مشاهده می شود. در صورت شدید بودن باید به پزشک مراجعه شود.

# خواب و خستگی

- از اوایل حاملگی به بعد اکثر زنان از خستگی و تمایل به خواب بیش از حد شکایت دارند.
- در سه ماهه سوم تقریباً تمام زنان دچار به هم خوردن وضعیت خواب می‌شوند

• علت:

• پروژسترون، کاهش خواب REM و طولانی شدن خواب NON-REM بیماری صبحگاهی

• توصیه ها برای رفع اختلاف در حاملگی:

- ورزش روزانه، عدم مصرف چای قهوه قبل از خواب، گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب، مطالعه قبل از خواب، انجام تمرین آرام سازی و ریلکسیشن، کاهش نور و صدا، استفاده از بالش های متعدد زیر زانو پشت پا و شکم، خواب های کوتاه روزانه، مصرف سداتیو های ملایم در هنگام خواب مانند دیفن هیدرامین

# سر درد

- در اوایل بارداری شایع است و اکثراً علت مشخصی ندارد. این حالت معمولاً در اواسط بارداری از بین می‌رود. چون سردرد می‌تواند در بسیاری از بیماری‌های جدی و خطرناک (مثل مسمومیت بارداری) بروز کند، بنابراین در صورت وجود سردرد شدید و مداوم، باید به پزشک مراجعه کرد.

# تنگی نفس

- در بارداری تنگی نفس تشدید می شود. تنگی نفس با فعالیت و بالا رفتن از پله ها شدیدتر می شود. اگر تنگی نفس همراه با طپش قلب و درد ناحیه سینه و گردن باشد و یا در حالت استراحت نیز ادامه داشته باشد، حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

# ادم

- در بارداری بیشتر در ناحیه پاها (به خصوص قوزک پا) ایجاد می شود. اما ورم کل بدن به خصوص دست ها و صورت و پاها می تواند علامت مسمومیت بارداری باشد. پس خانم باردار در صورت مشاهده چنین علائمی باید فوراً به پزشک مراجعه کند.
- توصیه‌هایی برای کاهش بروز ادم :
- دوری از سرپا ایستادن به مدت طولانی
- اجتناب از پوشیدن لباسهای تنگ
- مصرف زیاد پروتئین
- عدم مصرف نمک مقدار زیاد
- دراز کشیدن پهلو



# گرفتگی پاها

- این حالت بیشتر در ماه های آخر حاملگی شایع است و معمولاً ناشی از فشار رحم بزرگ شده بر روی رگ ها و اعصاب لگنی است. گرفتگی پاها معمولاً هنگام درازکشیدن اتفاق می افتد. گرم کردن و ماساژ دادن به بهبود این عارضه کمک می کند.

# کمر درد

- در بعضی از خانم های بارداری رخ می دهد علت آن خستگی، خم شدن زیاد، بلند کردن اشیاء یا قدم زدن بیش از حد است. معمولاً در ماه های آخر حاملگی به دلیل بزرگی شکم، گودی کمر بیشتر می شود و شانه ها و پشت به سمت عقب متمایل می شوند.
- علل دیگر این دردها، شل شدن مفاصل لگن در اثر هورمون های بارداری است
- در این موارد استفاده از کیسه آب گرم، انجام برخی از حرکات ورزشی، استفاده از کفش های پاشنه کوتاه، ماساژ ملایم، چمپاتمه زدن به جای خم شدن هنگام برداشتن اشیاء، حمایت پشت در هنگام نشستن، جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن توصیه می شود.
- خوابیدن به پشت مناسب نیست، زیرا رحم بزرگ شده بر روی رگ هایی که به جفت و رحم خون میرسانند فشار می آورد لذا توصیه می شود که خانم بارداری به پهلوها بخوابد. در دوران حاملگی رحم بزرگ می شود و روی تاندون های نگهدارنده رحم فشار می آورد. در نتیجه خانم بارداری در دو طرف شکم احساس درد می کند در این حالت خانم بارداری باید وضع نشستن و یا خوابیدن خود را تغییر بدهد.
- در موارد کمر درد شدید تا زمانی که معاینه ی کامل ارتوپدی انجام نشده، نباید کمردرد شدید به حاملگی نسبت داد.

# واریس ها

- وریدهای بزرگ واریسی عموماً در اثر استعداد مادرزادی به وجود می آیند و به علت ایستادن طولانی مدت، حاملگی و سن بالا تشدید میشود.
- با پیشرفت حاملگی، افزایش وزن و طولانی شدن مدت سر پا ایستادن واریس ها برجسته تر می شوند.
- برای بهبود واریسهای ولو می توان با استفاده از کمربند یک بالشتک اسفنجی در عرض پرینه قرار داد.
- محدودیت استفاده از لباس های تنگ، نگهداری وزن در حد طبیعی، استراحت منظم در حین کار های روزانه، انجام ورزش های منظم، اجتناب از نشستن یا ایستادن به مدت طولانی، اجتناب از تا کردن زانو ها و نشستن روی رو زانو.
- بالا نگه داشتن پاها با زاویه قائمه به مدت ۲ تا ۵ دقیقه چند بار در روز. استفاده از این وضعیت در اواخر حاملگی به دلیل کاهش جریان خون رحمی جفتی هایپوتانسیون و فشار بر دیافراگم محدودیت دارد
- پوشیدن جورابهای واریس

# تکرر ادرار

- یکی از علائم اولیه بارداری است. این ناراحتی پس از سه ماه بارداری کاهش می یابد. ولی در ماه آخر حاملگی به علت بزرگی رحم و فشار آن بر روی مثانه مجدداً بروز می کند. خانم باردار، هرگز نباید ادرار خود را نگه دارد چون این عمل باعث افزایش احتمال عفونت ادراری می شود. اگر تکرر ادرار همراه با درد، سوزش و یا وجود خون در ادرار باشد باید حتماً به پزشک مراجعه شود.

# لكوره

- افزايش ترشحات واژينال در بسيارى از موارد پاتولوژيك نيست .
- افزايش ترشح موكوس از غدد سرويكس در پاسخ به هيپر استروژنمى يكي از عوامل مسئول لكوره است.
- گاهى مشكل بر اثر عفونت هاى واژينال مانند واژينوز باكتريايى و كانديدياز و تريكومونياز به وجود مى آيد.

# یبوست

- به دلیل تغییرات هورمونی و کاهش حرکات معده و روده ایجاد می شود.
- در اواخر حاملگی می تواند ناشی از فشار رحم بزرگ شده روی روده ها باشد.
- پیاده روی، استفاده از غذاهای گیاهی، میوه ها، سبزی ها، نان سبوس دار، نوشیدن 6-8 لیوان مایعات در روز مخصوصاً یک لیوان آب سرد قبل از صبحانه، در بهبود آن مؤثر است.

# هموروئید

- یبوست می تواند در ایجاد بواسیر مؤثر باشد. در این حالت اجابت مزاج، دردناک است و با سوزش و خارش همراه می باشد..
- اکثر موارد حاملگی سبب تشدید و عود هموروئید های قبلی می شود و واریس وریدهای رکتوم ممکن است اولین بار در دوران حاملگی پدیدار شوند.
- توصیه ها به منظور جلوگیری از بروز یبوست:
  - زور نزدن هنگام ایستادن یا نشستن به مدت طولانی، پوشیدن لباس های آزاد و راحت
  - استراحت کافی در پایان روز، باعث می شود فشار رحم به قسمت پایین روده کاهش بیابد و در نتیجه، بهبود سریعتر اتفاق بیفتد
  - مصرف آنتی هموروئید پماد آنتی هموروئید ۳ تا ۴ بار در روز و شیاف آن در هموروئید داخلی
  - استفاده از بی حس کننده های موضعی، نشستن در آب ولرم سه تا چهار بار در روز حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
  - استفاده از نرم کننده های مدفوع و اجتناب از غذاهای ایجاد کننده یبوست مانند چای نوشابه
  - انجام ورزش های **KEGEL** یکی از راههای موثر در پیشگیری و کنترل هموروئید است.
  - استفاده از کمپرس سرد یا محلول های نمکی به منظور تسکین درد التهاب
  - مراجعه به پزشک در موارد خونریزی، التهاب شدید و چرکی شدن هموروئید



## علائم خطر

- خانم باردار باید به محض مشاهده هر يك از علائم زیر به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشك یا ماما مراجعه کند.
- هر گونه خونریزی از دستگاه تناسلی
- اختلالات بینایی و تاری دید
- تهوع و استفراغ مداوم و شدید
- مشکل ادراری (سوزش ادرار)
- درد زیر دل
- عفونت و درد شدید دندان





## علائم خطر

- ورم به خصوص در دست ها و صورت و افزایش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته
- سردردهای شدید یا مداوم
- درد سر دل
- تب و لرز
- تنگی نفس و طپش قلب
- سرفه مداوم و شدید
- دردهای منظم شکم
- آبریزش و هر نوع ترشح بدبو و چرکی از واژن
- تغییرات قابل توجه در فرکانس یا شدت حرکات جنین



## گروه‌های پر خطر

- ✓ وجود آلبومین در ادرار، ادم
- ✓ حاملگی یا زایمان قبلی پر خطر
- ✓ سابقه سزارین قبلی یا زایمان با وسیله
- ✓ سابقه مرده زایی
- ✓ قد  $> 150$  سانتی متر
- ✓ سن کمتر از ۱۸ یا بالای ۳۵ سال
- ✓  $Hb < 11 \text{ mg/dl}$
- ✓ اختلال در wt gain
- ✓ خونریزی و لکه بینی
- ✓ شکم اول
- ✓ حاملگی ۳ یا بیشتر
- ✓ دوقلو و هیدرآمنیوس
- ✓ سابقه تاخیر در خروج جفت
- ✓ ابتلا یا سابقه بیماری‌های مهم (قلبی کلیوی دیابت)

