

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خودمراقبتی هفته به هفته بارداری

راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴)

تهیه و تنظیم:

دکتر محمدکیاسالار، زهرا مددی طائمه



ناشر:

پارسای سلامت

بهار ۱۳۹۶

سرشناسه	: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: خودمراقبتی هفته به هفته بارداری/ تهیه و تنظیم محمدکیاسالار، زهرا مددی طائمه.
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص: مصور (رنگی) ، جدول (رنگی) ؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
فروست	: راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۴.
شابک	: ۳-۲-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸-۱۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بارداری
موضوع	: Pregnancy :
موضوع	: بارداری -- علائم و تشخیص
موضوع	: Pregnancy -- Signs and diagnosis :
موضوع	: بارداری -- عوارض و عواقب
موضوع	: Pregnancy -- Complications :
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع	: Prenatal care :
شناسه افزوده	: مددی طائمه، زهرا، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ خ ۹ک/ RG۵۵۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۱۲۶۵۴



خودمراقبتی هفته به هفته بارداری - راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴)

تهیه و تنظیم: دکتر محمدکیاسالار، زهرا مددی طائمه

ناشر: پارسای سلامت

طراحی: نوید شریفی، رضا هاشمی مقدم

نوبت چاپ: دوم-۱۳۹۶

لیتوگرافی و چاپ: نقش رنگ خجستگان

شمارگان: ۵,۰۰۰ جلد

به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت

شابک: ۳-۲-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲

parsahealth@gmail.com

توصیه های قرآنی و اسلامی برای بارداری
برنامه غربالگری های هفتگی برای بارداری

پیش از بارداری

باروری در ایران
سلامت بارداری
نکاتی جهت سلامت بارداری
تخمک گذاری
به علائم بدن خود گوش دهید

آشنایی با بعضی بیماری های بارداری

پره اکلامپسی
دیابت در بارداری
ناباروری
درمان ناباروری

پدیده لقاح

محاسبه سن بارداری
خلاصه ای از هفته ۱ بارداری
خلاصه ای از هفته ۲ بارداری
حمایت از همسر باردار

هفته ۱ و ۲

وضعیت جنین: مرحله لقاح
وضعیت بدن: آخرین قاعدگی
تغذیه در بارداری: تغذیه قبل و حین بارداری
توصیه هایی برای پدران: پیش از لقاح

هفته ۳

وضعیت جنین: بارداری و لقاح
وضعیت بدن: تخمک گذاری
تغذیه در بارداری: تغذیه در بارداری
توصیه هایی برای پدران: نکاتی برای حمایت از همسر

هفته ۴

وضعیت جنین: رشد جفت و جنین
وضعیت بدن: لانه گزینی تخم
تغذیه در بارداری: مصرف کافئین
توصیه هایی برای پدران: ایفا کردن نقش پدری

هفته ۵

وضعیت جنین: ضربان قلب جنین
وضعیت بدن: نشانه های بارداری

تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای بی اشتهايي
توصیه هایی برای پدران: تهوع در بارداری

هفته ۶

وضعیت جنین: سر بچه شکل می گیرد
وضعیت بدن: خودمراقبتی در تکرر ادرار
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای تهوع
توصیه هایی برای پدران: رابطه جنسی حین بارداری

هفته ۷

وضعیت جنین: شکل گیری دست ها و پاها
وضعیت بدن: سینه ها متورم می شوند
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای ویار
توصیه هایی برای پدران: خودمراقبتی در تنفر غذایی

هفته ۸

وضعیت جنین: شکل گیری لب و بینی
وضعیت بدن: خودمراقبتی در ویار بارداری
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای هوس و ویار
توصیه هایی برای پدران: تهوع صبحگاهی

هفته ۹

وضعیت جنین: شروع دوره جنینی
وضعیت بدن: خودمراقبتی در احساس خستگی
تغذیه در بارداری: غذاهای پرانرژی
توصیه هایی برای پدران: تغییرات خلقی همسر

هفته ۱۰

وضعیت جنین: جوانه دندان
وضعیت بدن: افزایش حجم خون
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای عوامل ایجاد یبوست
توصیه هایی برای پدران: جلسات پزشکی

هفته ۱۱

وضعیت جنین: انگشتان دست و پا
وضعیت بدن: نفخ
تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای بارداری
توصیه هایی برای پدران: همکاری در خانه

هفته ۱۲

وضعیت جنین: سیستم گوارش

وضعیت بدن: سرگیجه
تغذیه در بارداری: اضافه وزن
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه زناشویی

هفته ۱۳

وضعیت جنین: تارهای صوتی
وضعیت بدن: ترشحات واژینال
تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای ممنوعه
توصیه‌هایی برای پدران: تبدیل شدن به یک پدر

هفته ۱۴

وضعیت جنین: موهای جنین
وضعیت بدن: درد لیگامنت
تغذیه در بارداری: ویتامین‌ها
توصیه‌هایی برای پدران: مصرف ماهی

هفته ۱۵

وضعیت جنین: گوش‌ها
وضعیت بدن: مراقبت‌های دندانانی
تغذیه در بارداری: خرید هوشمندانه
توصیه‌هایی برای پدران: انتخاب اسم

هفته ۱۶

وضعیت جنین: چشمان بچه
وضعیت بدن: گرفتگی بینی
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۱۷

وضعیت جنین: بلعیدن و مکیدن
وضعیت بدن: اشتها بیشتر می‌شود
تغذیه در بارداری: تغذیه در بیرون از خانه
توصیه‌هایی برای پدران: جنسیت بچه

هفته ۱۸

وضعیت جنین: خمیازه می‌کشد
وضعیت بدن: کمردرد
تغذیه در بارداری: گیاه خواری
توصیه‌هایی برای پدران: آشپزی کردن

هفته ۱۹

وضعیت جنین: اتصال نرون‌ها و عضلات
وضعیت بدن: گرفتگی پاها
تغذیه در بارداری: مکمل‌ها و دمنوش‌ها
توصیه‌هایی برای پدران: مسافرت کوچک

۵۷
۵۸
۶۰

۶۱
۶۱
۶۱
۶۲
۶۳

۶۵
۶۵
۶۵
۶۶
۶۸

۶۹
۶۹
۶۹
۷۰
۷۲

۷۳
۷۳
۷۳
۷۵
۷۶

۷۷
۷۷
۷۷
۷۸
۸۰

۸۱
۸۱
۸۱
۸۲
۸۴

۸۵
۸۵
۸۵
۸۶
۸۸

هفته ۲۰

وضعیت جنین: جنسیت جنین
وضعیت بدن: رشد ناخن و مو
تغذیه در بارداری: نفخ و گاز معده
توصیه‌هایی برای پدران: خرید

هفته ۲۱

وضعیت جنین: جنین می‌خوابد
وضعیت بدن: ترک‌های پوست
تغذیه در بارداری: مکمل آهن
توصیه‌هایی برای پدران: لگدهای نوزاد

هفته ۲۲

وضعیت جنین: رشد مژه و ابرو
وضعیت بدن: رشد پاها
تغذیه در بارداری: عوارض افزایش وزن
توصیه‌هایی برای پدران: نگرانی پدر شدن

هفته ۲۳

وضعیت جنین: پوست چروکیده
وضعیت بدن: لک شدن پوست
تغذیه در بارداری: صرفه‌جویی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه زناشویی

هفته ۲۴

وضعیت جنین: شنوایی جنین
وضعیت بدن: سندرم تونل کارپال
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۲۵

وضعیت جنین: ریه‌های نوزاد
وضعیت بدن: بواسیر
تغذیه در بارداری: اضافه شدن وزن
توصیه‌هایی برای پدران: حرف زدن با نوزاد

هفته ۲۶

وضعیت جنین: چشم‌ها باز می‌شود
وضعیت بدن: بی‌خوابی
تغذیه در بارداری: سرعت در آشپزی
توصیه‌هایی برای پدران: مسافرت

هفته ۲۷

وضعیت جنین: تشخیص صدا
وضعیت بدن: تورم

۸۹
۸۹
۸۹
۹۰
۹۲
۹۳
۹۳
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۶
۹۶
۹۷
۹۹
۱۰۰
۱۰۰
۱۰۰
۱۰۲
۱۰۳
۱۰۴
۱۰۴
۱۰۴
۱۰۵
۱۰۷
۱۰۸
۱۰۸
۱۰۸
۱۱۰
۱۱۱
۱۱۲
۱۱۲
۱۱۲
۱۱۳
۱۱۵
۱۱۶
۱۱۶
۱۱۶

تغذیه در بارداری: ماهی
توصیه‌هایی برای پدران: انقباض‌ها

هفته ۲۸

وضعیت جنین: پلک زدن
وضعیت بدن: سیاتیک
تغذیه در بارداری: پوست زیبا
توصیه‌هایی برای پدران: شیردادن به نوزاد

هفته ۲۹

وضعیت جنین: لگدهای نوزاد
وضعیت بدن: واریس سیاهرگ
تغذیه در بارداری: چربی‌های خوب و بد
توصیه‌هایی برای پدران: نقش پدری

هفته ۳۰

وضعیت جنین: مغز استخوان
وضعیت بدن: سوزش معده
تغذیه در بارداری: تنقلات سالم
توصیه‌هایی برای پدران: آرامش و تسکین

هفته ۳۱

وضعیت جنین: حواس پنجگانه
وضعیت بدن: تنفس
تغذیه در بارداری: تامین آهن
توصیه‌هایی برای پدران: تغییرات خلقی

هفته ۳۲

وضعیت جنین: وضعیت سر و ته
وضعیت بدن: انقباض‌ها
تغذیه در بارداری: تغذیه برای سرماخوردگی
توصیه‌هایی برای پدران: متخصص اطفال

هفته ۳۳

وضعیت جنین: سیستم ایمنی جنین
وضعیت بدن: فراموشکاری
تغذیه در بارداری: نوشیدن آب کافی
توصیه‌هایی برای پدران: گیجی مغز

هفته ۳۴

وضعیت جنین: ناخن‌های دست و پا
وضعیت بدن: تیرگی دید
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب تورم
توصیه‌هایی برای پدران: وسایل بیمارستان

۱۱۸

۱۱۹

۱۲۱

۱۲۱

۱۲۱

۱۲۲

۱۲۳

۱۲۴

۱۲۴

۱۲۴

۱۲۵

۱۲۶

۱۲۷

۱۲۷

۱۲۷

۱۲۸

۱۲۹

۱۳۰

۱۳۰

۱۳۰

۱۳۱

۱۳۲

۱۳۴

۱۳۴

۱۳۴

۱۳۵

۱۳۷

۱۳۸

۱۳۸

۱۳۸

۱۳۹

۱۴۱

۱۴۲

۱۴۲

۱۴۲

۱۴۳

۱۴۴

هفته ۳۵

وضعیت جنین: بازوها فربه می‌شوند
وضعیت بدن: ترک خوردن پوست
تغذیه در بارداری: میوه‌های پرخاصیت
توصیه‌هایی برای پدران: آمادگی برای وضع حمل

هفته ۳۶

وضعیت جنین: گردش خون و سیستم ایمنی
وضعیت بدن: درد لگنی
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب سوزش معده
توصیه‌هایی برای پدران: همراهی

هفته ۳۷

وضعیت جنین: اندازه سر نوزاد
وضعیت بدن: نازک شدن گردن رحم
تغذیه در بارداری: مصرف پروتئین
توصیه‌هایی برای پدران: غرایز پدری

هفته ۳۸

وضعیت جنین: تکمیل سیستم عصبی
وضعیت بدن: کلستروم یا آغوز
تغذیه در بارداری: تاثیر کولین
توصیه‌هایی برای پدران: کیف بیمارستان

هفته ۳۹

وضعیت جنین: بچه کامل است
وضعیت بدن: نشانه‌های زایمان
تغذیه در بارداری: تغذیه جهت القاء زایمان
توصیه‌هایی برای پدران: شیر خوردن نوزاد

هفته ۴۰

وضعیت جنین: بینایی نوزاد هنگام زایمان
وضعیت بدن: اگر کیسه آب پاره شود
تغذیه در بارداری: تغذیه برای زایمان
توصیه‌هایی برای پدران: محافظت از نوزاد پس از تولد

هفته ۴۱ پایان بارداری

وضعیت جنین: اولین نفس بچه
وضعیت بدن: انقباض‌های زایمان
تغذیه در بارداری: کاهش وزن بارداری
توصیه‌هایی برای پدران: یک همسر خوب و عالی باشید

۱۴۵

۱۴۵

۱۴۵

۱۴۶

۱۴۷

۱۴۸

۱۴۸

۱۴۸

۱۴۹

۱۵۰

۱۵۱

۱۵۱

۱۵۱

۱۵۲

۱۵۳

۱۵۴

۱۵۴

۱۵۴

۱۵۵

۱۵۶

۱۵۷

۱۵۷

۱۵۷

۱۵۹

۱۵۹

۱۶۰

۱۶۰

۱۶۰

۱۶۲

۱۶۳

۱۶۴

۱۶۴

۱۶۴

۱۶۵

۱۶۷

۱۶۸

ماه پنجم	ماه ششم	ماه هفتم	ماه هشتم	ماه نهم
<p>خواندن سوره حمد در شب های پنجشنبه و جمعه.</p> <p>در رکعت اول هر نماز سوره نصر را بخوانید.</p> <p>قرائت سوره فتح روزهای پنجشنبه و جمعه</p>	<p>خواندن سوره واقعه در شب های پنجشنبه و جمعه.</p> <p>در رکعت اول نماز مغرب سوره زینتون خوانده شود.</p> <p>قرائت سوره واقعه روزهای پنجشنبه و جمعه</p>	<p>خواندن سوره های یس و ملک در شب های پنجشنبه و جمعه.</p> <p>در نماز سوره های قدر و اخلاص خوانده شود و بعد از نماز شب سوره نحل بخوانید.</p> <p>اقامه نماز شب</p> <p>قرائت سوره نحل روز دوشنبه</p> <p>قرائت سوره یس و تبارک</p> <p>روزهای پنجشنبه و جمعه</p> <p>۱۴۰ مرتبه صلوات و عجل فرجه هر روز</p>	<p>بعد از طلوع خورشید، سوره زینتون ۲ مرتبه در روز شنبه خوانده شود.</p> <p>دوشنبه سوره یس، سه شنبه سوره فرقان، چهارشنبه سوره ده، پنجشنبه سوره محمد و جمعه سوره صافات.</p> <p>قرائت سوره قدره ۱ مرتبه بعد نماز صبح هر شنبه</p> <p>قرائت سوره تین دو مرتبه بعد نماز صبح هر یکشنبه</p> <p>قرائت سوره یس روز دوشنبه</p> <p>قرائت سوره فرقان روز سه شنبه</p> <p>قرائت سوره غاشیه روز چهارشنبه</p> <p>قرائت سوره محمد روز پنجشنبه</p> <p>قرائت سوره صافات روز جمعه</p>	<p>خواندن سوره حج در شب پنجشنبه و سوره فاطر در روز جمعه. در نماز ظهر و عصر سوره عصر و ذاریات خوانده شود. سوره قدر را همیشه بخوانید.</p> <p>قرائت سوره حج روز پنجشنبه</p> <p>قرائت سوره فاطر روز جمعه</p>
<p>خوردن خرما هر روز صبح و خوردن زیتون، خرما و به هرشب.</p> <p>خوردن يك تخم مرغ با قرائت سوره حمد</p>	<p>خوردن انجیر و زیتون برای صبحانه. از مصرف غذاهای چرب، کره و گوشت پر چربی خودداری کنید.</p> <p>خوردن انار با قرائت سوره فتح</p>	<p>خوردن هندوانه.</p> <p>خوردن "به" با قرائت سوره یس</p>	<p>خوردن ماست، عسل و انار برای صبحانه در روز جمعه. یک بار در هفته سرکه مصرف شود.</p> <p>خوردن کباب با قرائت سوره یس و نصر</p>	<p>خرما و گوشت در حد متعادل مصرف شود. از ادویه و فلفل خودداری کنید.</p>
<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p> <p>ذکر صلوات ۱۴۰ مرتبه بعد از هر وعده غذا. نماز شب خوانده شود مخصوصا دوشنبه ها.</p>	<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز با قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>خود داری از نگاه کردن به تصاویر و نگاه کردن به آئینه. از افکار بد دوری کنید.</p>

	ماه اول	ماه دوم	ماه سوم	ماه چهارم
<p>خواندن سوره های قرآن (حداقل یک بار سوره مریم را برای زایمان راحت بخوانید. سوره قدر را هر روز ۷ مرتبه برای زایمان آسان بخوانید)</p>	<p>خواندن سوره یس و صافات در شب های پنج شنبه، روی شکم خود بدمید.</p>	<p>خواندن سوره ملک در شب های پنج شنبه و جمعه و سپس روی شکم بدمید. قرائت سوره توحید هر روز قرائت سوره جمعه روز پنجشنبه</p>	<p>خواندن سوره ال عمران در شب های پنج شنبه و جمعه</p>	<p>خواندن سوره دهر در شب های پنج شنبه و جمعه. در رکعت اول هر نماز سوره قدر بخوانید و بعد از نماز سوره قدر و کوثر و دستتان را روی شکم بگذارید. قرائت سوره غاشیه روزهای پنجشنبه و جمعه ۴۰ مرتبه صلوات و عجل فرجهم هرروز</p>
<p>تغذیه توصیه شده (از غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید) سیب، به، انار، هندوانه، گلایبی، انگور، زرده تخم مرغ، ماهی، کباب، سبزیجات، کاهو، اسفناج، شیر، عدس، لوبیا سبز، نخود زرد، بادام، فندق، روغن زیتون، خرما</p>	<p>خوردن به، سیب یا انار در روزهای جمعه. خوردن خرما هرروز</p>	<p>خوردن شیر، به و گوشت در حد متعادل. خوردن عناب هرروز</p>	<p>خوردن گندم، گوشت، شیر کم چرب و کمی عسل برای صبحانه. خوردن یک سیب با قرائت آیه کرسی خوردن "کندر" اول صبح ۴۰ روز در ۳ ماه اول</p>	<p>خوردن به، عسل و انار روزانه. خوردن انجیر با قرائت سوره تین</p>
<p>نکات بیشتر (همیشه وضو داشته باشید. ذکرهای یا الله، یا خالق، یا باری، را هر روز بخوانید)</p>	<p>خواندن اذان و اقامه قبل از هر نماز و قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>ذکر صلوات ۱۰۰ مرتبه در روزهای پنج شنبه و جمعه.</p>	<p>ذکر صلوات ۱۰۰ مرتبه قبل از نماز و قرار دادن دست روی شکم.</p>	<p>ذکر استغفار ۷ مرتبه بعد از هر نماز. نماز شب خوانده شود.</p>

برنامه غربالگری‌های هفتگی برای بارداری

هفته بارداری	ملاقات با پزشک یا ماما	معاینات بالینی	آزمایش	سونوگرافی	مکمل	واکسیناسیون	توضیحات
هفته ۶ تا ۱۰	ملاقات اول: هدفگذاری میزان اضافه وزن در بارداری	اندازه گیری قد و وزن و تعیین نمای توده بدنی، معاینه دهان و دندان و معاینات فیزیکی دیگر	آزمایش خون و ادرار (قدن خون، کم خونی، آزمایش هپاتیت، گروه خون و ارهاش)		اسیدفولیک	آنفلوانزا	گرفتن وقت برای غربالگری ناهنجاری جنین
هفته ۱۱ تا ۱۳	غربالگری ناهنجاری جنین		آزمایشات مربوط به غربالگری	انجام سونوگرافی NT	اسیدفولیک		واکسیناسیون آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما
هفته ۱۶ تا ۲۰	ملاقات دوم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر		سونوگرافی هدفمند آنومالی جنین	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	پیشنهاد غربالگری دوم در صورت عدم انجام غربالگری اول
هفته ۲۶ تا ۳۰	ملاقات سوم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر	آزمایش خون و ادرار، تست کومبز در مادران ارهاش منفی غربالگری دیابت بارداری (قدنخون ناشتا، تست تحمل گلوکز)		شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	واکسیناسیون آنفلوانزا توام	
هفته ۳۱ تا ۳۴	ملاقات چهارم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر		سونوگرافی هدفمند از نظر بررسی سلامت جنین و جفت	شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	واکسیناسیون آنفلوانزا در ابتدای فصل سرما و واکسیناسیون توام	
هفته ۳۵ تا ۳۷	ملاقات پنجم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ۳۸	ملاقات ششم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ۳۹	ملاقات هفتم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ۴۰	ملاقات هشتم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک	آنفلوانزا	
هفته ۴۱	ملاقات نهم	اندازه گیری وزن و فشارخون و شنیدن صدای قلب جنین، معاینه شکم و معاینات لازم دیگر			شروع مکمل آهن و مولتی ویتامین اسیدفولیک		در صورت عدم زایمان

سلامت باروری



باروری در ایران

در طول صد سال اخیر، جمعیت ایران تقریباً ۹ برابر شده و از ۹ میلیون نفر در سال ۱۳۹۰ به حدود ۷۵ میلیون نفر در سال ۱۳۹۰ و حدود ۸۲ میلیون در سال جاری (۱۳۹۵) رسیده است.

هم اکنون به رغم کاهش نرخ کلی باروری، سالانه حدود یک میلیون و پانصد و ۷۰ هزار مولود داریم که با احتساب میزان مرگومیر سالانه، در مجموع هر سال حدود یک میلیون و ۱۲۰ هزار نفر به آمار جمعیت کشور افزوده می‌شود.

پس از یک دوره ۲۰ ساله که نرخ باروری در کشور نزولی بوده است، از سال ۱۳۹۳ این تنزل متوقف شده و از ۱/۸ در سال ۱۳۹۲ به ۱/۹ در سال ۱۳۹۴ رسیده است. رویداد مهم در سال ۱۳۹۴ کاهش میزان مرگ و میر نوزادان و زنان باردار نسبت به سال ۱۳۹۳ بوده است. بررسی کشوری سال ۱۳۹۳ نشان داده است که زوجین در آستانه ازدواج تمایل به داشتن ۲/۳ فرزند دارند. بارداری می‌تواند مقدس‌ترین روزهای زندگی یک زن باشد. اگر کمی واقع بین باشیم و درک عالمانه‌ای از بارداری داشته باشیم، بارداری بی‌نظیرترین فرصتی است که به نوع انسان داده شده است.

آماده سازی بدن برای بارداری

اگر تصمیم به باردار شدن دارید، بهتر است شروعی آگاهانه داشته باشید، حس امیدواری و برنامه‌های از قبل طراحی شده، کمک می‌کند که شما به عنوان یک مادر از شرایط بدن خود و وضعیت جسمانی‌تان بیشتر شگفت زده شوید. اگر از قبل توسط ماما، مراقب سلامت یا پزشک ویزیت پیش از بارداری انجام داده باشید، شما و پزشکتان متوجه شده‌اید که احتمالاً برخی از موارد باید بهبود پیدا کنند، برای مثال ممکن است اضافه وزن داشته باشید یا برعکس وزن‌تان کمتر از حد طبیعی باشد، خواب کافی نداشته باشید یا مدام استرس داشته باشید، برای درمان این وضعیت‌ها باید اقداماتی جدی انجام دهید و همچنین باید از هر چیزی که سلامت شما و جنین‌تان را در معرض خطر قرار می‌دهد خودداری کنید. مثل مصرف الکل، دود سیگار و برخی داروهای تجویز شده.

سلامت بارداری

تندرستی زن قبل از بارداری، آگاهی از وضعیت سلامت و شناخت عوامل خطرناک می‌تواند بر سلامت بارداری موثر باشد. برای مثال، برخی غذاها، سبک زندگی و داروها می‌تواند به جنین آسیب برساند، حتی قبل از اینکه لقاح صورت گیرد. برخی بیماری‌ها مثل دیابت نیز بر بارداری موثر است.

هر خانم باید به فکر شرایط جسمانی و سلامت خود باشد چه برای بارداری برنامه‌ریزی کرده باشد، چه قصد بارداری نداشته باشد. زیر نیمی از بارداری‌ها از قبل برنامه‌ریزی نشده‌اند و بارداری‌های اتفاقی در معرض خطر بیشتری هستند، خطراتی از قبیل تولد زودرس نوزاد یا نوزاد با وزن پایین.

دلیل دیگر، این است که علیرغم پیشرفت در داروها و مراقبت‌های قبل از حاملگی، در تمامی جوامع درصدی از نوزادان زودتر از موعد به دنیا می‌آیند. محققان برای یافتن اینکه چرا و چگونه می‌توان از این موضوع جلوگیری کرد در تلاش هستند. یکی از این مسیرها بررسی سلامت مادر پیش از بارداری می‌باشد. کارشناسان معتقدند که خانم‌ها پیش از بارداری باید از نظر جسمانی در شرایط سالمی باشند. چراکه با در نظر گرفتن موضوعات سلامت و خطرات قبل از بارداری می‌توانید از بروز مشکلاتی که ممکن است در آینده سلامت شما و جنین را تحت تاثیر قرار دهد، جلوگیری کنید.

نکاتی بسیار مهم به منظور ارتقاء و بهبود وضعیت سلامت شما قبل از بارداری

زن و مرد هر دو باید قبل از انجام فعالیت‌های جنسی، برای بارداری آماده باشند و یا حداقل از ۳ ماه قبل آمادگی داشته باشند. برخی اقدامات مثل ترک سیگار، رسیدن به وزن ایده‌آل و بررسی مصرف داروها باید زودتر انجام شود.



موضوع‌های مهمی که می‌توانید قبل از بارداری برای بهبود سلامت خود انجام دهید

برای مراجعه به پزشک نوبت بگیرید

بهتر است پیش از باردار شدن، حتی اگر قبلاً باردار هم بوده‌اید، ویزیت شود. اگر هرگونه مسئله‌ای درباره سلامت شما وجود داشته باشد که فرصت‌های باردار شدن شما را تحت تاثیر قرار دهد یا باعث شود بارداری پرخطری داشته باشید بهتر است از امروز تحت کنترل و نظارت پزشک باشید. اگر دچار بیماری‌هایی مثل فیبروز کیستیک یا بیماری سلولی داسی شکل هستید یا در خانواده همسران کسی این بیماری‌ها را داشته است بهتر است با یک مشاور ژنتیک مشورت کنید و تست غربالگری قبل و حین بارداری را انجام دهید.



وضعیت دهان و دندان خود را چک کنید

دوران بارداری زمانی است که شما مادر عزیز انگیزه بیشتری برای حفظ سلامت خود و کودک دل‌بندتان دارید. خوشبختانه بیماری‌های دهان قابل پیشگیری می‌باشند.

خود مراقبتی کلید اصلی جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های دهان و دندان است. پوسیدگی دندان پنج برابر بیشتر از آسم شیوع دارد و شایع‌ترین بیماری مزمن انسانی است و باید به این نکته توجه داشت که پوسیدگی قابل انتقال است. یک‌چهارم زنان در سنین باروری، پوسیدگی دندان دارند. پوسیدگی دندان بیماری است که در آن قندها توسط باکتری‌ها تخمیر و تبدیل به اسید می‌شوند و مینای دندان تخریب‌شده و پوسیدگی آغاز می‌گردد. زنان باردار به چند دلیل در معرض خطر بالاتر پوسیدگی دندان قرار دارند مثل: افزایش اسید در حفره دهان، تمایل زیاد به خوردن وقت و بی وقت مواد غذایی شیرین و توجه کم به بهداشت دهان به دلیل بی‌حوصلگی. یکی از مراقبت‌های پیش از بارداری اطمینان از سلامت دهان و دندان می‌باشد بنابراین مراجعه به دندانپزشک را نیز جز لیست اقدامات پیش از بارداری خود بنویسید.



سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی‌های الکلی را ترک کنید

همانطور که خودتان می‌دانید تنباکو و الکل برای بارداری کاملاً مضر هستند، برای رشد جنین ضرر دارند و زمانی که نوزاد بزرگتر می‌شود منجر به مشکلات جسمی می‌شوند. حتی الان که باردار نیستید بدانید که سیگار کشیدن و مصرف الکل، باردار شدن شما را سخت‌تر می‌کند و خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد. با پزشک خود درباره ترک این عادت‌ها صحبت کنید.



مصرف کافئین را کاهش دهید

نوشیدن بیش از ۲ فنجان قهوه یا نوشیدنی انرژی‌زا در طول روز (حدود ۲۵۰ میلی‌گرم کافئین) حامله شدن را دشوار می‌کند و خطر سقط جنین را نیز افزایش می‌دهد. حتی الان که هنوز باردار نیستید نوشیدنی بدون کافئین را جایگزین کنید، این بدین معنی است که بهتر است در هفته‌های اول لقاح و بارداری به طور کلی مصرف کافئین را کنار بگذارید.



اضافه وزن خود را کاهش دهید

اضافه وزن بیش از حد موجب مشکلات زیادی می‌شود مثل دیابت بارداری و فشار خون بالا طی بارداری که آن را پره‌اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی می‌نامند. البته در زمان بارداری کاهش وزن ایده خوبی نیست پس از همین امروز که در دوران قبل از بارداری هستید، کاهش وزن را شروع کنید.



واکسیناسیون

درباره انجام واکسیناسیون که الان برای شما ضروری است با پزشک صحبت کنید. در باره ی واکسن آنفلوآنزا و سرخچه با پزشک خود مشورت کنید.

اگر زن بارداری که قبلا به سرخچه مبتلا نشده و واکسن هم نزده باشد با فرد مبتلا به سرخچه تماس پیدا کند، ویروس سرخچه از راه بینی و حلق او وارد بدنش می شود و در بدن او تکثیر می یابد. سپس ویروس از راه جفت به جنین می رسد. همچنین اگر مادر در دوران کودکی دچار سرخچه شده باشد، در زمان بارداری توصیه می شود وضعیت مادر و سلامت جنین، توسط پزشک بررسی شود.

همه ی زنان بارداری که بخشی از بارداری شان را در فصل آنفلوآنزا سپری می کنند (اواسط مهر تا اواسط فروردین). به توصیه اداره مردان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بهتر است زیر نظر متخصص واکسینه شوند! تحقیقات اخیر نشان داده است که باردار بودن ریسک عوارض جانبی این واکسن را بیشتر نمی کند.



درباره داروهایی که مصرف می کنید دقت کنید

درباره هر دارویی که مصرف می کنید به پزشک خود بگویید. حتی ویتامین ها و داروهای گیاهی و داروهای بدون تجویز. برخی از این داروها می تواند بر سلامت جنین موثر باشد. مصرف مکمل های بارداری و فولیک اسید را شروع کنید تا خطر نقص مادرزادی را کاهش دهید.



غذاهای دریایی را انتخاب کنید

مصرف ماهی برای رشد و ترمیم سیستم عصبی و همچنین پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی بسیار مفید است. مصرف ماهی در رشد جنین نقش موثری دارد و املاح معدنی شامل فسفر، کلسیم، آهن، سلنیوم و منیزیم و سایر ریز مغذی های موجود در آن نقش مهمی در سلامت مادر و نوزاد دارد. خوردن دو وعده ماهی در هر هفته مناسب است.



ورزش کنید

ورزش نه تنها به شما کمک می کند به وزنی ایده آل برسید بلکه اندام شما را برای بارداری و زایمان نیز آماده می کند. در طول بارداری نیز می توانید، کلاس های مخصوص بارداری را پیدا کنید که برای شرایط فعلی شما ایمن باشد.

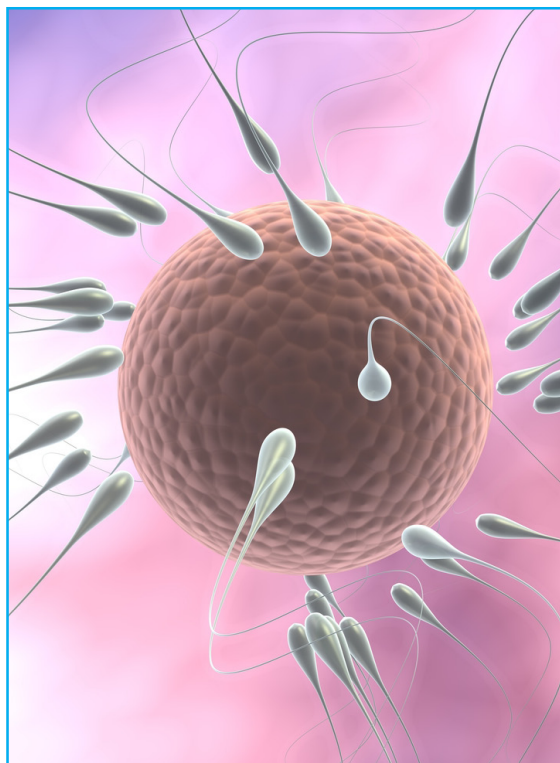


توصیه ای برای پدران:

نکات تغذیه ای که به باروری مردان کمک می کند

استفاده از ویتامین ها می تواند به کیفیت و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع تر و احتمالا نوزادی سالم تر منجر شود. در بحث توصیه های پیش از لقاح به آقایان، دریافت ویتامین موضوعی بسیار مهم است. بنابراین باید ببینیم چه ویتامین هایی را هر شخصی می بایستی دریافت کند؟ مهم ترین ویتامین های مورد نیاز که می تواند به تکمیل فرآیند باروری و بارداری کمک کند ویتامین B12، ویتامین C، ویتامین E، روی، سلنیوم است. مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه در روز بهترین روش تامین این ویتامین ها است.





تخمک گذاری

طی هر سیکل ماهیانه، زوج های سالمی که در حدود سنی ۲۰ و اوایل ۳۰ سالگی هستند و از وسایل پیشگیری استفاده نمی کنند، ۲۰ درصد شانس بارداری دارند. درصد بالاتر بارداری موقع تخمک گذاری است. پنجره ای کوچک از فرصت، در هر ماه برای احتمال بالاتر به بارداری وجود دارد چون هر تخمک معمولاً حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت تخمک قابلیت باروری دارد و برای عملیات لقاح آماده است. در این میان، اسپرم های موجود برای لقاح، نسبت به تخمک توانایی زنده ماندن بیشتری دارند. اسپرم می تواند حدود ۳ تا ۶ روز زنده بماند. پس حتی اگر چند روز قبل از تخمک گذاری رابطه جنسی داشته باشید، تعداد اسپرم های زیادی وجود خواهند داشت تا هر زمان که تخمک ظاهر شود به آن ملحق شود. به خاطر داشته باشید برای لقاح فقط یک اسپرم کافی است. البته داشتن رابطه جنسی، در روزهای قبل و بعد از تخمک گذاری ایده آل تر است. پس از تخمک گذاری آن فرصت تا سیکل بعدی تمام می شود. دانستن زمان تخمک گذاری کلیدی برای لقاح و باردار شدن است.

از کجا بدانم چه زمانی تخمک گذاری من در حال وقوع است؟

در اینجا مواردی را به شما معرفی می کنیم که کمک می کند زمان تخمک گذاری را تشخیص دهید:

در تقویم ثبت کنید

یک تقویم برای ثبت سیکل قاعدگی داشته باشید و به مدت چند ماه یادداشت کنید. بدین ترتیب متوجه می شوید که سیکل طبیعی شما چگونه است. یا اینکه می توانید از ابزاری خاص (اپلیکیشن پیش از بارداری مامی) برای محاسبه زمان تخمک گذاری کمک بگیرید. اگر پر یوهای شما نامنظم است باید با دقت بیشتر دنبال نشانه های دیگر باشید.

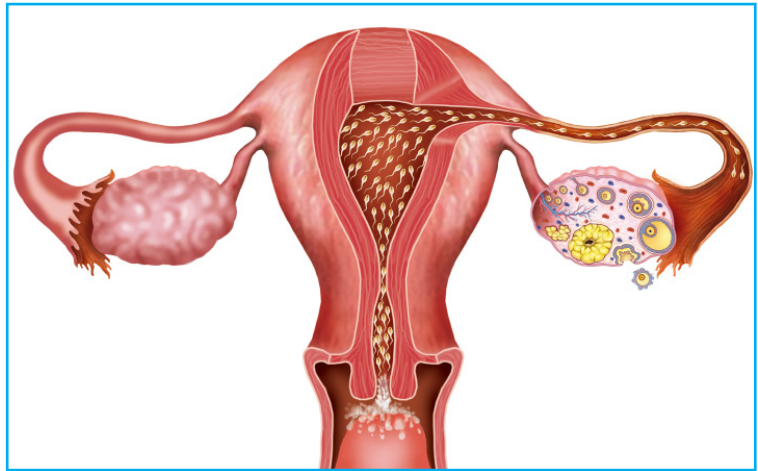
به علائم بدن خود گوش دهید

۲۰ درصد از جمعیت زنان در زمان تخمک گذاری علائم خود را درک می کنند و اگر شما جزو آنها باشید بدن تان در زمان تخمک گذاری علامتی به شما نشان می دهد، به شکل دل پیچه یا گرفتگی عضات در قسمت پایینی شکم معمولاً یک طرف شکم است یعنی همان سمتی که از آن لوله تخمک گذاری انجام می شود (نام این دردها میتل اشمرز (Mittelschmerz) است، که واژه ای آلمانی است و معنی آن دردهای میانی است و یادآوری ماهیانه مربوط به بارداری است و نتیجه آن آزادسازی تخمک از تخمدان است. در این زمان می توانید برای آرامش شکم خود را ماساژ دهید و از خوراکی های با طبع گرم استفاده کنید مثل: خرما، شیره انگور، شیره خرما، سمنو، ...



دمای بدن خود را ثبت کنید

دمای پایه بدن (BBT) نیز گفته می‌شود و با دماسنج مخصوصی اندازه‌گیری می‌شود. BBT باید صبح که بیدار می‌شوید اندازه‌گیری شود، پس از حداقل ۳-۵ ساعت خوابیدن و بهتر است قبل از بیرون آمدن از تخت انجام شود حتی قبل از این که صحبت کنید یا حتی بنشینید. تغییرات دمای پایه بدن شما طی سیکل ماهیانه با نوسان‌های سطح هورمون‌ها تغییر می‌کند. طی نیمه اول سیکل، استروژن غالب است. در نیمه دوم سیکل (یعنی زمانی که تخمک گذاری انجام می‌شود)، پروژسترون بیشتر می‌شود. پروژسترون دمای بدن شما را افزایش می‌دهد یعنی رحم شما برای تخمک لقاح یافته و لانه‌گزینی آماده است. در نتیجه در نیمه اول ماه دمای بدن شما پایین‌تر است نسبت به نیمه دوم که دما بالاتر می‌رود. دمای بدن شما در زمان تخمک‌گذاری به سرعت زیاد می‌شود (حدود نیم درجه). این را بدانید که ثبت دمای بدن به مدت یک ماه این امکان را به شما نمی‌دهد که بتوانید با اطمینان روز تخمک‌گذاری را تعیین کنید اما می‌تواند شواهدی را به شما نشان دهد. ثبت دمای بدن به مدت چند ماه به شما کمک می‌کند به یک الگو دست پیدا کنید و می‌توانید روز تخمک‌گذاری را برای ماه‌های آینده تقریباً پیش‌بینی کنید و بر همین اساس می‌دانید چه روزهایی بهتر است رابطه جنسی داشته باشید.



به رحم خود توجه کنید

تخمک‌گذاری پدیده‌ای مخفی و پنهانی نیست. همان‌طور که بدن تغییرات هورمونی را تجربه می‌کند که نشان دهنده آزاد شدن تخمک از تخمدان است، خودش را برای ورود اسپرم و لقاح آماده می‌کند. یک علامت قابل مشاهده از تخمک‌گذاری وضعیت دهانه رحم است. مسیر گردن رحم، بین واژن و رحم است که موقع زایمان و بیرون آمدن بچه کش می‌آید، و در حالت عادی پایین، سفت و بسته است. اما هر چه به تخمک‌گذاری نزدیک می‌شویم، عقب می‌رود، کمی نرم‌تر و بازتر می‌شود و به اسپرم اجازه می‌دهد وارد این مسیر شود تا به هدف اصلی برسد. برخی از زنان به راحتی متوجه این تغییرات می‌شوند در حالی که بقیه افراد برای‌شان دشوار است. به طور روزانه دهانه رحم را چک کنید. یک علامت دیگر از دهانه رحم، ظاهر مخاط است، مقدار آن بیشتر می‌شود و این مخاط حالت غلیظ‌تر پیدا می‌کند بطوری که لباس زیر شما کمی چسبناک می‌شود. در این موقع بهترین زمان است که اسپرم به درون تخمک وارد شود. پس از این که پرئودتان تمام شد، دوباره خشک می‌شود به بیان دیگر نباید انتظار مخاط رحم را داشته باشید. با ادامه پیدا کردن سیکل باید حواس‌تان باشد که چه زمانی این مخاط بیشتر می‌شود و ظاهر آن سفید رنگ، چسبناک و غلیظ می‌شود. اگر هر کدام از این علائم یعنی دمای بدن، وضعیت مخاط رحم و شکل ظاهری مخاط را ثبت کنید، در تعیین زمان تخمک‌گذاری به شما کمک خواهد کرد. و می‌توانید در این زمان رابطه برقرار کنید.

بارداری و بیماری‌ها



آشنایی با بعضی بیماری‌ها در طول بارداری

برخی از خانم‌ها مستعد ابتلا به برخی از بیماری‌ها در دوران بارداری هستند. علاوه بر این، سابقه ابتلا به برخی از بیماری‌ها و مصرف برخی از داروها، می‌تواند بارداری را خطرناک کند. شما به عنوان یک مادر باردار باید در این دوران بسیار مراقب سلامتی خودتان باشید چرا که ممکن است با نادیده گرفتن بعضی از علائم و رعایت نکردن نکات سلامتی، هم سلامت خودتان و هم سلامت جنین به خطر بیفتد. بنابراین چند مورد از مهمترین بیماری‌های این دوره را برای شما ذکر کرده‌ایم که در صورت مشاهده علائم هر یک از آنها، با مشاوره گرفتن از پزشک‌تان می‌توانید از بسیاری از خطرات پیشگیری کنید.

اندازه‌گیری فشار خونی

ابتدا باید بدانیم از اندازه‌گیری فشار خون دقیقا چه می‌خواهیم. اولین عددی که دکتر می‌گوید فشار اول است (همان فشار بر شریان‌ها زمانی که قلب خون را به بیرون پمپاژ می‌کند)، در حالی که عدد دوم، فشار دوم است (زمانی که جریان خون به قلب برمی‌گردد). فشارخون طبیعی ۱۲/۸ یا کمتر است اگر بیشتر از ۱۴/۹ باشد، فشار خون بالا محسوب می‌شود. گاهی اوقات بالا رفتن فشار خون به دلیل استرس حضور در محیط‌های پزشکی است که موضوعی کاملاً رایج است، حتی اگر باردار نباشید. در این شرایط فشار خون به طور موقت بالا می‌رود چون بعضی افراد در محیط‌های پزشکی و بیمارستانی دچار استرس و اضطراب می‌شوند. (البته باید به این وضعیت عادت کنید چون ۹ ماه آینده این محیط و شرایط را زیاد می‌بینید).

۱. فشارخون مزمن

طی ماه‌های اول بارداری، به طور کلی فشار خون رو به کم شدن می‌رود چون حجم خون افزایش پیدا کرده و بدن در تمام ساعات‌ها در حال فعالیت است تا روند رشد جنین سرعت بگیرد (ممکن است گاهی اوقات در اوایل بارداری دچار سرگیجه شوید). اگر قبل از بارداری فشارتان بالا بوده است، پزشک احتمالاً تشخیص فشار خون مزمن می‌دهد و باید تحت نظر باشید و ممکن است نیاز باشد بارداری زودتر از موعد خاتمه یابد.

فشار خون بالا در دوران بارداری

یکی از کنترل‌های بارداری اندازه‌گیری فشار خون است متخصصین توصیه می‌کنند در دوران بارداری فشار خون حتماً کنترل شود. ممکن است شما در دوران قبل از بارداری دارای فشار خون باشید و دارو مصرف کنید به منظور کنترل فشار خون شما، احتمال دارد پزشک در دوران بارداری نیز مصرف داروی فشار شما را توصیه کند. فشار خون بالا می‌تواند عوارض بارداری را افزایش دهد و ممکن است برای مادر و جنین ایجاد خطر کند. به منظور حفظ سلامت خود و جنین جهت کنترل فشار خون بالا حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



۲- پره اگلامپسی (Preeclampsia)، فشار خون بالا ناشی از حاملگی

فشار خون ناشی از بارداری (PIH)، وضعیتی جدی است و ممکن است درگیری ارگان‌های مختلف مثل مغز، کلیه و کبد، همچنین کاهش رشد جنین را همراه داشته باشد و فرد را در معرض خطر ختم فوری و پیش از موعد بارداری قرار دهد که مستلزم درمان و تحت نظر داشتن فرد به طور دقیق‌تر می‌باشد.

اقدامات موثری که می‌توانید انجام دهید:

بالا رفتن فشار خون ناشی از استرس در محیط‌های پزشکی

برای این که در ویزیت بعدی فشار خون‌تان به دلیل استرس از محیط‌های پزشکی بالا نرود، زمانی که در سالن انتظار هستید نرمش‌های آرامش‌بخش انجام دهید به خصوص زمانی که فشارخون را اندازه‌گیری می‌کنند.

فشار خون مزمن

اگر قبل از حاملگی به دلیل بالا بودن فشار خون تحت درمان دارویی بوده اید ممکن است پزشک از شما بخواهد 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.

فشارخون بالا ناشی از بارداری

احتمالا پزشک به شما توصیه می‌کند به دلیل جلوگیری از بالا رفتن فشار خون، آسپرین مصرف کنید. همچنین به شما توصیه می‌شود که به پهلوی چپ بخوابید چون باعث می‌شود فشار از روی همان شریانی که خون را از قلب به اندام‌های تحتانی هدایت می‌کند برداشته شود.

فرقی نمی‌کند که فشار خون بالا در شما تشخیص داده شود یا خیر، بهتر است همیشه خودتان کارهایی انجام دهید که برای حفظ تندرستی و سلامت شما لازم است: رژیم غذایی بارداری خود را سرشار از غلات سبوس‌دار، گوشت بدون چربی و لبنیات، میوه و سبزیجات کنید. به صورت منظم، فعالیت‌های فیزیکی داشته باشید (اگر پزشک‌تان صلاح می‌داند ورزش‌هایی که برای بارداری بی‌خطر است را انجام دهید). سعی کنید در دوران بارداری استرس خود را کاهش دهید و از مصرف کافئین، تنباکو و الکل خودداری کنید. ممکن است شنیده باشید که کنترل مصرف نمک در زمان بارداری می‌تواند فشار خون را کنترل کند اما در این دوران به طور کلی توصیه نمی‌شود. اگر متوجه هرگونه علامتی شدید به خصوص اضافه وزن ناگهانی یا سرگیجه شدید حتما پزشک خود را مطلع کنید چون ممکن است از نشانه‌های فشارخون بالا ناشی از حاملگی یا وضعیت‌های جدی‌تر دیگری باشد.

۳- دیابت بارداری در دوران بارداری

یکی از رایج‌ترین مشکلات بارداری، دیابت بارداری است که بعضی از زنان باردار را درگیر می‌کند و از آنجایی که این مشکل در میان زنان چاق بیشتر رخ می‌دهد، میزان ابتا به دیابت بارداری در ایران هم زمان با افزایش چاقی زنان، بیشتر می‌شود. درست است که عواقب دیابت بارداری که کنترل نشود، بسیار جدی است اما این شرایط به سادگی قابل کنترل است و تا زمانی که این موضوع زود تشخیص داده شود به خوبی قابل کنترل کردن است و برای شما و جنین آسیبی نخواهد داشت. GDM یا همان دیابت بارداری معمولا بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری شروع می‌شود زمانی که بدن نمی‌تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند (هورمونی که در تبدیل قند به انرژی موثر است) تا با گلوکوزی که در جریان خون برای رشد جنین افزایش یافته، مقابله کند.

پزشک‌تان تشخیص داده که دچار دیابت بارداری (GDM) هستید؟ گرچه این تشخیص ابتدا ممکن است بزرگ جلوه کند و فکر کنید بارداری‌تان دشوار شده





است اما این موضوع رایج‌تر از چیزی است که تصور می‌کنید و تعداد زنان باردار که با این مسئله مواجه می‌شوند رو به افزایش است. با نظارت و درمانی دقیق، این موضوع به طور کامل می‌تواند تحت کنترل باشد و می‌توانید یک بارداری بی‌خطر و سالم را انتظار داشته باشید.

چه عواملی باعث دیابت بارداری می‌شوند؟

به منظور فهمیدن این موضوع که چه چیزی در ایجاد دیابت بارداری دخیل است، ابتدا باید بدانیم طی بارداری چه اتفاقی در بدن رخ می‌دهد. در برخی زنان، هورمون‌های جفت و شرایط حاملگی با متابولیسم (سوخت و ساز قند) تداخل دارد و در بعضی از افراد خصوصا افراد چاق، با سابقه خانوادگی دیابت و کسانی که مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند ممکن است منجر به دیابت حاملگی شود.

علائم دیابت بارداری چیست؟

اغلب زنانی که دچار دیابت بارداری می‌شوند هیچ علامتی ندارند، به همین دلیل با نظر پزشک در زمان‌هایی قند خون و تست تحمل گلوکز برای‌شان تجویز می‌شود.

پس از بارداری چه اتفاقی برای شما می‌افتد؟

تحقیقات نشان داده است که تعدادی از زنان مبتلا به دیابت بارداری، شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارند، به همین دلیل اهمیت دارد افراد مبتلا به دیابت بارداری پس از بارداری هم مراقب سلامتی خود باشند. در اینجا روش‌هایی برای حفظ سلامتی پس از بارداری ارائه می‌دهیم:

۱. ارتباط با پزشک را ادامه دهید: مطمئن شوید که پس از ویزیت زایمان، متخصص زنان و زایمان شما را مورد ارزیابی مجدد قرار دهد. در ۶ هفته پس از زایمان و همچنین به طور سالیانه ویزیت شوید، تا میزان گلوکز و هموگلوبین گلیکوزیله شما بررسی شود.

۲. مشاوره با یک متخصص تغذیه: به شما برای داشتن یک رژیم غذایی صحیح کمک می‌کند تا میزان قند شما در سطحی مناسب باقی بماند.

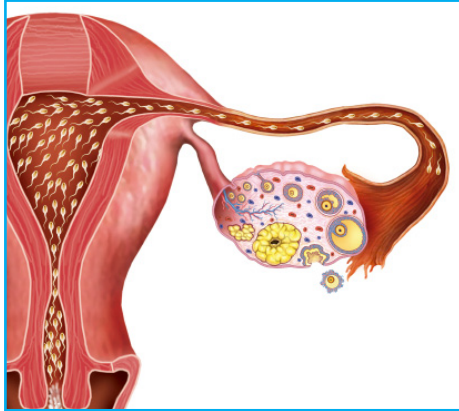
۳. ادامه دادن روند تغذیه صحیح به طور روزانه: با نظر متخصص، تغذیه کالری دریافتی خود و نوع رژیم غذایی خود را تنظیم کنید. در مصرف قندهای غیرطبیعی و تولیدات شامل آنها مثل بیسکویت و انواع شیرینی‌ها اعتدال را رعایت کنید. غذاهای فرآوری نشده را انتخاب کنید مثل سبزیجات، گوشت بدون چربی، لبنیات و غلات سبوس دار.

۴. تا جایی که امکان دارد بچه را با شیر خودتان تغذیه کنید: تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را پس از دیابت بارداری برای مادر و کودکش کاهش می‌دهد.

۵. تناسب اندام خود را حفظ کنید: اگرچه ورزش کردن با داشتن یک بچه سخت است چون نوزادتان نیازمند تمامی توجه شما است اما تلاش کنید تناسب اندام خود را حفظ کنید و تمرین‌های ورزشی که با تایید پزشک باشد را تا حد امکان انجام دهید چون در کنار شیر دادن به کاهش وزن پس از زایمان کمک می‌کند.

ناباروری چیست؟

ناباروری به این معنی است که فرد پس از یک سال تلاش قادر نباشد باردار شود در افراد ۳۵ سال یا بیشتر بعد از ۶ ماه تلاش در صورت باردار نشدن، ارزیابی زوجین آغاز می‌گردد.



بارداری نتیجه فرآیندی است که مراحل زیر را دارد:

- بدن زن باید یک تخمک از یکی از تخمدان‌ها آزاد کند (تخمک‌گذاری).
 - تخمک باید درون لوله فالوپ به سمت رحم حرکت کند.
 - اسپرم مرد باید در این مسیر به تخمک ملحق شود (لقاح).
 - تخمک بارور شده باید به درون رحم بچسبد (لانه‌گزینی).
- اگر در هر یک از این مراحل مشکلی وجود داشته باشد، باعث ناباروری می‌شود.

آیا ناباروری مسئله‌ای رایج و متداول است؟

طبق گزارشات، بیشتر انواع ناباروری‌ها در ایران قابل درمان است، اکثر زوج‌ها جهت درمان مراجعه می‌کنند، ولی تعداد کمتری که اقدام به درمان نمی‌کنند، دسترسی به درمان‌های ناباروری ندارند و متأسفانه مورد بررسی و درمان قرار نمی‌گیرند. (در حقیقت اکثر زوج‌هایی که مراجعه می‌کنند، درمان می‌شوند).

چه مدت زمان یک زن، پیش از مراجعه به پزشک، باید برای بارداری تلاش کند؟

متخصصان پیشنهاد می‌کنند برای بارداری حداقل یک سال تلاش لازم است. زنان ۳۵ ساله و یا با سن بالاتر، پس از ۶ ماه تلاش برای بارداری، در صورت موفق نشدن باید به پزشک مراجعه کنند. پس از ۳۰ سالگی، فرصت‌های زن برای بارداری هر سال کاهش می‌یابد. بنابراین توصیه می‌شود زوجین در صورتی که مشکل خاصی ندارند پس از ازدواج فاصله بین اولین فرزند و دومی را طولانی نکنند.



برخی مشکلات سلامتی نیز خطر ناباروری را افزایش می‌دهد، بنابراین زنان می‌بایست در چنین مواردی به پزشک مراجعه کنند:

- پرئودهای نامنظم و یا عدم پرئود شدن
- پرئودهای بسیار دردناک
- اندومتریوز
- بیماری التهاب لگنی

بهتر است هر زن پیش از باردار شدن به پزشک مراجعه کند. پزشک به شما کمک می‌کند بدن تان را برای یک بارداری سالم آماده کنید، همچنین به سوالات شما پاسخ می‌دهد و نکاتی را راجع به بارداری به شما ارائه می‌دهد.



پزشکان چگونه متوجه می شوند که یک زن و همسرش مشکل ناباروری دارند؟

پزشک یک ارزیابی سلامت برای زوجین انجام می دهد، همچنین از هر دو زوج درباره پیشینه سلامتی و وضعیت جنسی شان سوالاتی می پرسد. گاهی اوقات در همین مرحله پزشک به وجود مشکل پی می برد. گرچه در اغلب اوقات نیاز به بررسی های بیشتری هست. پزشکان معمولاً برای مردان مایع منی را تست می کنند. تعداد، شکل و حرکت اسپرم ها را بررسی می کنند، در بعضی موارد سطح هورمون مرد را نیز بررسی می کنند. در رابطه با زنان، اولین مرحله فهمیدن این موضوع است که آیا هر ماه تخمک گذاری انجام می شود یا خیر. یکی از علائم تخمک گذاری می تواند سیکل های منظم ۲۸ تا ۳۰ روزه باشد. پزشک همچنین می تواند از طریق آزمایش خون، وضعیت تخمک گذاری را بررسی کند و یا می تواند سونوگرافی از تخمدان ها را انجام دهد. اگر تخمک گذاری به طور طبیعی انجام شود، آزمایش های دیگری برای بررسی باروری سالم وجود دارد.

پزشکان چگونه ناباروری را درمان می کنند؟

ناباروری از طریق دارو، جراحی، لقاح مصنوعی یا فن آوری کمک به باروری قابل درمان است. بیشتر اوقات ترکیبی از این درمان ها استفاده می شود و در بیشتر موارد ناباروری با دارو یا جراحی برطرف می شود. پزشک درمان هایی خاص برای ناباروری را بر اساس این موارد توصیه می کند:

■ نتایج آزمایش ها

■ مدت زمانی که زوج برای بارداری تاش کرده اند

■ سن هر دو نفر، هم زن هم مرد

■ وضعیت سلامت کلی هر دونفر

■ اولویت زوج ها

در زنان نیز برخی مشکلات جسمی با جراحی قابل درمان است. برای درمان مشکلات تخمک گذاری زنان از داروهای باروری استفاده می شود. خیلی مهم است که درباره مزایا و معایب این داروها با پزشک تان صحبت کنید، چون این حق شماست که از عوارض جانبی و خطرات احتمالی داروها اطاع داشته باشید.



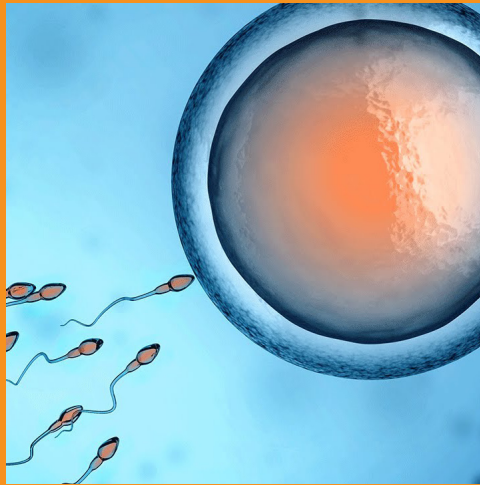
معجزه لقاح

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم



مقدمه

معجزه بارداری در برگیرنده میلیون‌ها بازیگر است. اما بیشتر آن میلیون‌ها بازیگر وقت خود را هدر می‌دهند چون شما در هر ماه فقط یه تخمک آزاد می‌کنید ولی همسران در هر رابطه زناشویی از ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلیون اسپرم آزاد می‌کند و همگی چشم‌شان به نفر برنده است چون فقط یکی از اسپرم‌ها در این مبارزه تاج پیروزی را بر سر می‌گذارد تا زمانی که لقاح تمام شود و در این کشمکش خطرات زیادی در مسیر دستگاه تناسلی در هر گوشه در کمین است که ممکن است موجب شود لقاح صورت نگیرد.



دوره جدیدی رو به آغاز است، دوره‌ای که نقطه شروع بارداری شماست.

پدیده لقاح چگونه رخ می‌دهد؟

تقویت نیروها

بخشی از مایع منی شامل اسپرم مغذی برای این سفر است که در واقع پس از انزال در واژن زن لخته و بسته می‌شود و یک سد فیزیکی تشکیل می‌شود که از ورود اسپرم‌های سرگردان در مسیر اشتباه جلوگیری می‌کند. طی نیم ساعت بعد که منی دوباره مایع می‌شود این حالت محافظت از بین می‌رود. هر اسپرمی که این ترکیب را در گردن رحم نسازد به طور واضح ارزش ذخیره کردن و ماندن ندارد (به همین خاطر است پس از رابطه جنسی مقداری از آن از بدن تان خارج می‌شود). البته در هر رابطه تا ۵ روز قابلیت باروری وجود دارد.

انتقال و جا به جایی مناسب

مسیر گردن رحم، محیطی است که استقبال بیشتری از اسپرم می‌کند و اسپرم‌هایی که در آنجا باشند خود را در دریایی از مخاط دهانه رحم می‌بینند. این موضوع از یک نظر می‌تواند مفید باشد به این دلیل که همین مخاط طوری طراحی شده که در زمانی که شما پتانسیل باروری بالایی داشته باشید به طور موثری کار انتقال و جا به جایی اسپرم را انجام می‌دهد. زمانی که به تخمک‌گذاری می‌رسید، میزان مخاط بیشتر شده و حالت چسبناک، شفاف و رقیق پیدا می‌کند و به همین دلیل مشاهده آن روشی موثر و کارآمد برای تعیین زمان تخمک‌گذاری است. تغییرات در سطحی بسیار کوچک رخ می‌دهد، زنجیره‌ای از مولکول‌ها مثل قطار تشکیل می‌شود و اسپرم‌ها می‌توانند به حرکت خود ادامه دهند تا به مقصد برسند.

افزایش انرژی و توانایی

حتی اسپرم‌هایی که به اندازه کافی برای رد شدن از این مسیر شجاع و بی‌باک هستند همگی موفق به رسیدن به هدف نمی‌شوند. یک سلول اسپرم باید حدود ۱ ساعت مسیری که دستخوش تغییرات بیوشیمیایی است را طی کند و به سرعت از لوله فالوپ (لوله‌های رحمی) عبور کند تا به رحم برسد.

کنترل مختصات

یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت برای باروری، زمانبندی است. اسپرم باید به مقصد خود یعنی تخمک شما (تخمکی که به آرامی مسیر خود را از تخمدان به سمت لوله فالوپ طی می‌کند) برسد، طی فرایندی صحیح و زمانبندی شده. اگر اسپرم‌ها خیلی زود برسند احتمال این که قبل از رسیدن به تخمک بمیرند، وجود دارد اما اگر خیلی دیر برسند و تخمک رفته باشد، اسپرم فرصت خود را از دست می‌دهد. همچنین لازم است که اسپرم‌ها هدف خود را با دقت انتخاب کنند، چرا که تخمک معمولاً فقط هر ماه در یکی از لوله‌های فالوپ حضور پیدا می‌کند، رفتن به لوله فالوپ (لوله رحم) اشتباهی، باعث می‌شود اسپرم در آنجا هیچ تخمکی برای لقاح نبیند.



نبردی رو به پایان

اسپرمی که به تخمک می‌رسد هنوز کارش تمام نشده چون برنده این مسابقه اولین اسپرمی است که بتواند زودتر بیرونی‌ترین لایه تخمک را بشکند و از آن عبور کند. در این بین رقابت زیادی وجود دارد، صدها اسپرم، تخمک را احاطه می‌کنند و همگی تلاش می‌کنند که به هسته مرکزی تخمک راه پیدا کنند، جایی که اسپرم ترکیب ژنتیکی خود را در آن آزاد می‌کند. بهترین اسپرم همیشه برنده است.

تکمیل ماموریت

به محض این که تنها اسپرم خوش شانس به تخمک برسد، تخمک بلافاصله دستخوش واکنش‌هایی می‌شود که از ورود اسپرم‌های دیگر جلوگیری می‌کند. سپس کروموزوم‌هایی که توسط اسپرم و تخمک حمل می‌شوند باهم ترکیب می‌شوند و در این زمان تخمک به طور رسمی بارور می‌شود. طی چند ساعت، زیگوت کوچک و میکروسکوپی تقسیم می‌شود و دوباره و دوباره تقسیم می‌شود. حدود یک هفته بعد، یک توپ با حدود ۱۰۰ سلول داریم که بلاستوسیست نامیده می‌شود و باید به رحم برسد تا در دیواره رحم جایگیری می‌کند. شما الان به مرحله لانه‌گزینی رسیده‌اید؛ لحظه‌ای که لقاح تبدیل به بارداری می‌شود. اسپرم سفر اعجاب‌انگیزی را برای شما رقم می‌زند، شروع یک زندگی دیگر و شروع پدر و مادر شدن.

تحمل این انتظار

شما تصمیم گرفته‌اید که در استخر تاش برای بارداری، شیرجه‌بزنید که ممکن است این موضوع شما را نگران کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ چقدر طول می‌کشد؟ این ترس و دلهره کاملاً طبیعی و رایج است اما طبق تحقیقات از هر ۱۰ زن، ۹ نفرشان بدون دخالت پزشکی موفق به بارداری می‌شوند.

از کجا بدانید چند هفته باردار هستید؟

برای دانستن دقیق این موضوع راهی وجود ندارد چون نمی‌توان زمان دقیق تخمک‌گذاری را تعیین کرد. در نتیجه اغلب افراد از جمله پزشکان، بارداری را بر اساس آخرین پریود تخمین می‌زنند. با این محاسبات، برای اینکه بدانید چند هفته است که باردار هستید باید بدانید آخرین پریودتان دقیقاً چه زمانی شروع شده.

اولین روز آخرین پریود به عنوان اولین روز بارداری شما حساب می‌شود.

اگر تاریخ آخرین پریود را به خاطر نیاورید یا پریودهای نامنظم داشته باشید باید چه کار کنید؟

اگر سیکل قاعدگی منظم و ۲۸ روزه باشد محاسبه تاریخ زایمان آسان‌تر است. اگر سیکل پریود شما نامنظم است یعنی تاریخ آخرین روز پریودتان را نمی‌دانید و یا سیکل‌تان طولانی است ممکن است تاریخ دقیقی برای زایمان نتوان ارائه داد.



سن حاملگی

متخصصان اولین روز از آخرین قاعدگی رو شروع حاملگی در نظر می گیرند، اما سن جنینی از زمان لقاح است که معمولا دو هفته بعد از اولین روز قاعدگی است. در حقیقت از زمان لقاح جنین شروع به رشد می کند و از همان زمان سن جنین شروع می شود. اما برای سهولت در محاسبات سن حاملگی، اولین روز آخرین قاعدگی را شروع حاملگی در نظر می گیریم.

خلاصه‌ای از هفته اول

تغییرات شما طی هفته اول:

در زمان پیرو، در حقیقت هنوز لقاح برای شما صورت نگرفته است و شما در این سیکل نیز باردار نشدید بنابراین هورمون‌ها آزاد می شوند و بافت ضخامت یافته که در رحم است ریزش می کند و منجر به خونریزی می شود.

نکاتی که لازم است طی هفته اول بدانید

اگر برای بارداری اقدام کرده‌اید عاوه بر ارزیابی‌های سلامت، باید بررسی‌هایی انجام دهید و مطمئن شوید که سبک زندگی سالمی دارید. یک مادر سالم برای بچه خود بهترین فرصت را فراهم می کند تا او هم سالم باشد. به این معنی که از سیگار کشیدن و مصرف الکل باید خودداری کرد. فست فود و غذاهای آماده که دارای مواد نگهدارنده هستند را حذف کنید. سیگار کشیدن طی بارداری با تولد زودرس و سقط جنین و مشکلات تنفسی در ۶ ماهه اول زندگی بچه مرتبط است. اگر هرگونه دارویی مصرف می کنید، برای اطمینان بیشتر با پزشک خود مشورت کنید. برخی داروها منجر به عدم بارداری می شود.

توجه داشته باشید که شاید نیاز به تغذیه ای سالم و یا مکمل داشته باشید. اگر قبا این کار را نمی کردید حتما روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید مصرف کنید و این کار را چند ماه قبل از اقدام به بارداری و طی ۱۲ هفته اول بارداری انجام دهید چون نقص لوله عصبی را کاهش می دهد و از مشکل اسپینا بیفیدا (بخشی از نخاع تشکیل نمی شود) جلوگیری می کند. ورزش‌هایی مثل ایروبیک (یا شنا و پیاده‌روی سریع و همچنین فعالیت‌هایی شامل کشش عضات، تمرین‌های وزنه‌ای و ورزش‌های استقامتی، باعث می شود طی حاملگی متناسب بمانید و بر برخی ناراحتی‌های مرتبط با بارداری مثل کمردرد و حالت تهوع غلبه کنید.

خلاصه‌ایی از هفته دوم

تغییرات شما طی هفته دوم:

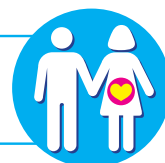
در این زمان تخمک آماده لقاح است و درون یک کیسه کوچک پر از مایع به نام فولیکول که در یکی از دو تخمدان است قرار می گیرد. گروهی از تخمک‌ها برای بالغ شدن تحریک می شوند اما به طور طبیعی فقط یکی از آنها بالغ می شود که لقاح با آن صورت گیرد. (در زمانی که دوقلو تشکیل می شود، دو تخمک به بلوغ می‌رسند و هر کدام توسط اسپرم های جداگانه بارور می‌شوند).

بدن شما هورمون محرک فولیکول را آزاد می کند، یک ماده شیمیایی که گروهی از تخمک‌های بالغ را درون فولیکول برای لقاح آماده می کند. یکی از این فولیکول‌ها معمولا آماده تر می شود و نسبت به بقیه بیشتر رشد می کند. بقیه فولیکول‌ها رشدشان متوقف می شود و تخمک‌های‌شان از بین می روند اما فولیکول غالب جدا می شود و تخمک بالغ از تخمدان آزاد می شود که لحظه تخمک گذاری است و معمولا حدود ۱۰ تا ۱۶ روز قبل از شروع سیکل بعدی است. بنابراین تخمک گذاری در پایان هفته ۲ یا ۳ رخ می دهد. زمانی که فولیکول جدا می شود ساختاری را تشکیل می دهد تحت عنوان جسم زرد که بعدا دو هورمون را آزاد می کند: پروژسترون و استروژن. پروژسترون جداره رحم را ضخیم می کند و رحم را برای آمادگی و محافظت از جنین آماده می کند.

نکاتی که لازم است طی هفته دوم بدانید

در نزدیکی زمان تخمک گذاری رابطه جنسی محافظت نشده داشته باشید که بهترین فرصت برای لقاح و بارداری است. تخمک بالغ ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از این که از تخمدان آزاد شد زنده می ماند اما اسپرم می تواند تا ۷ روز درون بدن زن زنده بماند. این موضوع به این معنی است که چند روز قبل از تخمک گذاری، اسپرمی که چند روز در بدن تان است می تواند باعث لقاح شود. بسیاری از زنان در زمان تخمک گذاری به تغییرات بدن شان اهمیت می دهند. ترشحات واژن شفاف تر، رقیق تر و لیز می شود و برخی خانمها در زمان تخمک گذاری در ناحیه شکم احساس درد دارند. اگر دمای بدن تان را ثبت کنید، متوجه می شوید که در زمان تخمک گذاری دمای بدن شما بیشتر می شود. اگر مطمئن نیستید چه زمانی موقع تخمک گذاری شماست، برای افزایش شانس بارداری در هر ماه هر ۲ یا ۳ روز رابطه جنسی داشته باشید.

توصیه هایی برای پدران



حمایت از همسر باردار

اگر شما همسر یک خانم باردار هستید، با داشتن رابطه ای نزدیک تر، بیشتر می توانید تجربه ی شیرین بارداری و تولد نوزاد را با هم سهیم شوید. می توانید به اطلاعات داده شده در هفته های مختلف بارداری (در همین کتاب) نگاهی بیاندازید تا بفهمید که برای یک خانم باردار و نوزاد متولد نشده او در طول دوره بارداری چه اتفاقاتی می افتد. در هفته ششم تا حول و حوش هفته چهاردهم، خانم های باردار بسیار احساس خستگی و تهوع دارند. بویها و مزه های خاصی ممکن است موجب شود که همسر تان احساس تهوع کند و شاید فقط بخواهد که بخوابد. او شاید به خاطر چیزهایی که از نظر شما کوچک هستند، تندخو و زودرنج باشد. با رفتن به سمت انتهای بارداری (حدود هفته ۲۷ تا ۴۰) نوزاد می تواند برای مادر بسیار سنگین باشد و خستگی و تندخویی هفته های اولیه ی بارداری، در این زمان اغلب باز می گردد و همسر تان شاید شروع به ترسیدن درباره تولد نوزاد بکند. اگر همسر تان مضطرب است، او را ترغیب کنید که در این مورد با شما صحبت کند. بعضی از خانمها بیشتر دوست دارند که بشنوند تا این که کسی به حرف های شان گوش کند. بنابراین ممکن است کمی طول بکشد تا او لب به سخن گفتن با شما باز کند. صبور باشید. اگر شما یاد بگیرید که در این زمان از همدیگر حمایت کنید، رابطه تان پس از آمدن نوزاد مستحکم تر خواهد شد.

خصایص فردی همسر تان را در این برهه از زمان درک کنید. او هم اکنون با بسیاری از هورمون ها دست و پنجه نرم می کند که کنترل بدن او را بدست گرفته اند و موجب اتفاقات غیرعادی در بدنش می شوند. با محبت شما، به او احساس بهتری دست خواهد داد و قدر دان توجه شما خواهد بود.

