

جلسه دوم

کلاس های آمادگی برای زایمان

محتوای جلسه دوم

- مروری بر جلسه اول
- اهمیت مراقبتهای بارداری
- علایم خطر
- بهداشت فردی
- تمرینات کششی و تن آرامی
- مبحث مربوط به شیرمادر: برتری تغذیه با شیرمادر بر تغذیه با بپتری

اهمیت مراقبت های دوران بارداری

مادر باردار باید در طول بارداری به طور مرتب و در زمان های معین مراقبت شود

جهت تشکیل پرونده بارداری به نزدیکترین پایگاه سلامت محل زندگی مراجعه نمایید

اهمیت مراقبت های دوران بارداری

مراقبت های دوران بارداری: □

گرفتن شرح حال و معاینه: □

توسط پزشک یا ماما □

بررسی سوابق بارداری و زایمان قبلی □

سابقه یا ابتلا به بیماری □

در هر مراقبت وضعیت سلامت مادر بررسی میشود □

وزن، فشار خون، درجه حرارت، نبض، تنفس و ارتفاع رحم اندازه گیری □

و صدای قلب جنین شنیده می شود

اهمیت مراقبت های دوران بارداری

□ آزمایشات معمول بارداری:

□ باانجام آزمایش خون وادرار از نظر وجود بیماری های مانند کم

خونی، عفونت، بیماری های کلیوی، دیابت بررسی میشود

□ سونوگرافی

□ ایمن سازی

علایم خطر در بارداری

معمولاً بارداری به سلامت خاتمه می یابد □

گاهی ممکن است بی اعتنایی و غفلت نسبت به آن سلامت زن باردار
و جنین را به خطر اندازد □

انجام به موقع مراقبت ها موجب تشخیص زودهنگام عوارض ناشی
از بارداری و در نتیجه درمان به موقع آن می شود □

علائم خطر در بارداری

بامشاهده هریک ازعلائم زیر فوراً به پزشک یاماما مراجعه نمایید:

درد شکم وپهلوها یادرد سردل

سوزش یادرد هنگام ادرار کردن

درد وورم یکطرفه ساق واران

عفونت،آبسه ودردشدید دندان

سردرد وتاری دید

تب ولرز

آبریزش یاخیس شدن ناگهانی

لکه بینی یاخون ریزی

کاهش یانداشتن حرکت جنین

تنگی نفس وتپش قلب

ورم دست ها وصورت ویاتمام بدن

استفراغ شدید ومداوم یاخونی

افزایش وزن ناگهانی

(یک کیلوگرم یابیشتردرهفته)

بهداشت فردی

رعایت بهداشت از مهم ترین کارهایی است که باید در دوران بارداری انجام شود

استحمام:

محدودیتی برای حمام کردن در دوران بارداری وجود ندارد
استفاده از وان در هفته های آخر بارداری توصیه نمی شود
گرما و رطوبت زیاد حمام می تواند باعث افزایش درجه حرارت جنین شود بنابراین
توصیه میشود آب ولرم و زمان حمام کردن کوتاه باشد

بهداشت فردی

پوشیدن لباس: □

لباس راحت و گشاد پوشیده شود □

به علت افزایش حجم و دردناک شدن پستان ها از سینه بند های مناسب استفاده شود □

پوشیدن کفش پاشنه بلند (بیش از ۵ سانت) یا کاملاً تخت به دلیل افزایش انحنای کمر و برهم زدن تعادل بدن توصیه نمی شود □

پوشیدن شلوار و جوراب تنگ توصیه نمی شود □

بهداشت فردی

مراقبت از دندان: □

دربارداری تمایل به خوردن مواد غذایی شیرین یا ترش معمولا بیشتر میشود □

به دلیل کم حوصلگی و خستگی وقت کمتری برای مراقبت از دندان صرف □

میشود بنابراین احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثه بیشتر میشود

توصیه ها جلسه قبل توضیح داده شد □

بهداشت فردی

کار:

- اگرزن بارار شاغل است ودربارداری خودعارضه ندارد میتواند تاشروع دردهای زایمانی به کارخود ادامه دهد
- بهتراست ازانجام کارهای سنگین که موجب افزایش ضربان قلب وعرق کردن زیادمیشود پرهیز کرده وبه حدکافی استراحت نماید
- درمشاغلی که مادربیش از۳ساعت می ایستد احنمال زایمان زودرس بیشتراست.بنابراین بهتراست ازااستادن ویانشستن طولانی مدت(بیش از۳ساعت)پرهیزند.
- درزمان کارحتی الامکان به طورمتناوب راه بروند ودرهنگام نشستن یک چهارپایه درزیرپای خودقراردهند

بهداشت فردی

□ کسانی که در معرض تشعشعات رادیواکتیو، اشعه ایکس و یا مواد شیمیایی هستند باید نکات ایمنی را رعایت کنند

بهداشت فردی

□ مسافرت

- مسافرت برای زن باردار سالم منعی ندارد ولی اگر بخواهد در هفته های آخر بارداری سفر کند باید حتما با پزشک یا ماما ی خود مشورت کند
- در طول سفرهی زمینی باید حداقل هر ۲ ساعت یکبار کمی راه برود
- بستن کمربند ایمنی فراموش نشود
- علت خطر مسافرت به خصوص سفرهای هوایی در دسترس نبودن امکانات کافی و مناسب برای زن باردار است

بهداشت فردی

استراحت

- بهبود وضعیت برای استراحت خوابیدن به پهلو است
- تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر و یا بلند شدن باید به آرامی صورت گیرد
- در هفته های آخر از انجام فعالیت های سنگین خانه اجتناب شود

بهداشت فردی

روابط جنسی:

- تمیلات جنسی در سه ماهه اول بارداری کاهش و در سه ماهه دوم بیشتر می شود
- مقاربت تازمانی که زن باردار احساس ناراحتی نکند و یا ممنوعیتی از نظر پزشکی نداشته باشد مانعی ندارد
- مقاربت برای جنین مشکلی ایجاد نمیکند
- دردوران بارداری به خصوص در سه ماه های آخر توصیه میشود برای صرف انرژی و فشار کمتر روی شکم و رحم از وضعیت های مناسبی مانند پهلو به پهلو یا قرار گرفتن زن باردار در بالا برای مقاربت استفاد شود

بهداشت فردی

- بعضی از خانم ها پس از نزدیکی در سه ماهه اول یاسوم دچار درد زیر دل یا کمر میشوند که معمولا با ماساژ دادن درد آن ناحیه برطرف می شود
- اگر درد زیردل باماساژ بهبود نیافت به پزشک یاماما مراجعه نماید
- زن وشوهر بایستی در مورد تغییرات بدن در بارداری صحبت کنند ومسایل مربوط به روابط جنسی را با صراحت بایکدیگر در میان بگذارند
- وضعیتی را برای مقاربت انتخاب کند که برای هر دو راحت تر باشد
- در صورت خون ریزی یادرد هنگام مقاربت به پزشک یاماما مراجعه نمایند
- استفاده از کاندوم در بارداری در مواردی که احتمال انتقال عفونت های ناحیه تناسلی وجود دارد توصیه میشود

بهداشت فردی

مصرف دارو

از مصرف خود سرانه دارو خودداری شود

اگر قبل از بارداری به علت بیماری دارو مصرف می شده و یا اوایل بارداری خانم باردار مجبور به استفاده از دارو است باید پزشک یا ماما را از مصرف داروی خود مطلع نماید

لازم است خانم باردار قبل از ملاقات با افرادی که شیمی درمانی می شوند و یا دچار بیماری عفونی (مثل آبله مرغان، ...) هستند با پزشک یا ماما مشورت نمایند

برتری تغذیه با شیر مادر بر تغذیه با بطری

- شیر مصنوعی معمولاً از شیر گاو تهیه می شود و اختلاف بسیار زیادی با شیر مادر دارد
- شیر مادر حاوی انواع سلول های دفاعی و عوامل مهم حفاظتی و ضد میکروبی است
- میزان پروتئین شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده اند آسیب نمیرساند
- رشد شیرخوارانسان نسبت به شیرخوار سایر پستانداران کندتر است لذا به پروتئین کمتری نیاز دارد
- ترکیب پروتئین شیر گاو متناسب با نیاز شیرخوار نیست به طوری که پروتئین شیر گاو بیشتر از نوعی است که در معده شیرخوار به صورت غیر قابل هضم درمیآید اما پروتئین شیر انسان ضد عفونت و هضم آن آسان است

برتری تغذیه با شیر مادر بر تغذیه با بپتری

- مقدار آب موجود در شیر مادر کافی است و شیرخواران در ۶ ماه اول حتی در آب و هوای گرم نیاز به آب اضافی ندارند
- ترکیب چربی شیر مادر برای رشد مغز، چشم و سلامت عروقی شیرخوار بی نظیر است در حالی که مقدار چربی غیر اشباع شیر گاو بالا است و بدن را با مشکل افزایش کلسترول در سال های بعد مواجه میکند

برتری تغذیه با شیر مادر بر تغذیه با بطری

□ جذب املاح مثل کلسیم آهن و روی شیر مادر بیشتر از شیر گاواست

□ حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد آهن شیر مادر جذب بدن شیرخوار می شود در حالی که جذب آهن شیر گاو خیلی ناچیز است

□ ویتامین های شیر گاو کمتر از شیر مادر است