



سورة الاحقاف



## دانشتني های دوران بارداری

تهیه شده در:

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم

گروه سلامت خانواده و جمعیت

با همکاری ارتباطات و آموزش سلامت

تهیه و تنظیم: دکتر زهرا ابراهیمی (متخصص زنان و زایمان)

معصومه فرشید مقدم، سارا عسگریان، اکرم قربانی (کارشناسان مامایی)

ناشر: انتشارات اندیشه ماندگار

طراحی و چاپ: خانه چاپ و گرافیک سحر ۷۷۳۶۱۶۵-۰۲۵۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۰۰-۸۵-۴

تیراژ: ۴۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم- زمستان ۱۳۹۱

### فهرست مطالب

۵	مراقبتهای بهداشتی دوران بارداری و اهمیت آن
۶	مراقبت های مادران در مراکز بهداشتی و مطب ها شامل چیست؟
۷	شکایات شایع بارداری
۱۵	مراقبت از بدن
۱۸	مراقبت های بهداشتی در بارداری
۱۹	بهترین زمان برای مسافرت چه زمانی است؟
۲۰	مسافرت پرخطر
۲۰	نکات ایمنی
۲۲	تغذیه در بارداری
۲۴	جدول نیاز روزانه زنان باردار به گروه های مختلف مواد غذایی
۲۵	علائم خطر در بارداری
۳۰	برنامه ریزی برای زایمان
۳۱	روز بزرگ
۳۵	زایمان
۳۵	روش های کاهش درد زایمان
۳۷	فواید زایمان طبیعی برای مادر
۳۷	فواید زایمان طبیعی برای نوزاد
۳۸	اولین دیدار
۳۹	تشخیص و غربالگری ناهنجاری های مادرزادی جنین پیش از تولد

## هو الحکیم

به نام خدایی که هر چیز را به نیکوترین وجه خلق کرد و آدمیان را نخست از خاک آفرید.  
قرآن کریم

زنان در خانواده بعنوان یک عضو مهم و کلیدی بشمار می‌روند و در صورتی که سلامتی آنها به خطر بیفتد سلامتی سایر اعضای خانواده نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. در خانواده‌ای که مادر بیمار است آسایش، تغذیه و بهداشت همسر و فرزندان نیز به مخاطره می‌افتد. از آنجایی که دوران بارداری با تغییرات جسمی و روحی در بدن مادر همراه است، توجه به سلامتی مادر در این دوران بیش از پیش اهمیت می‌یابد و در این میان حمایت و همراهی شوهر در حفظ و ارتقای سلامتی مادر و نوزاد نقش بسزایی خواهد داشت. در این مجموعه سعی شده است تا نکات ضروری در مورد مراقبت‌ها و تغییرات ایجاد شده در دوران بارداری در اختیار زوجین قرار گیرد.

در پایان لازم است از کلیه دوستان و همکارانی که ما را در تهیه و تنظیم این کتاب یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر بعمل آید.

گروه سلامت خانواده و جمعیت: سارا عسگریان، دکترسید علی اصغر حسینی، زهرا رفیعی، مرضیه لولاکی، زهرا کزازلو  
واحد تغذیه: مریم غواصه، علی اکبر حق ویسی  
و اعضای کمیته ارزیابی رسانه‌ها



## خانواده گرمی

ضمن تبریک و آرزوی سلامتی برای شما خانواده‌های عزیز و به خصوص همسران گرمی و پدران آینده، اهم نکاتی که می‌بایست در طی دوران بارداری مادر مورد توجه قرار گیرد در این مجموعه گردآوری شده است. امید است با مطالعه این راهنما، این دوران هم برای شما و هم برای مادر با شادی و سلامتی سپری، و صاحب فرزندی سالم گردید.

## مراقبت‌های بهداشتی دوران بارداری و اهمیت آن:

حاملگی به مدت ۴۰ هفته (۲۸۰ روز) از شروع آخرین دوره خونریزی ماهانه محاسبه می‌شود. تمامی دوران حاملگی از ابتدا تا پایان آن مهم است. زیرا در هر مرحله از این دوران در بدن مادر و جنین تغییرات خاصی ایجاد می‌شود و باید در هر مرحله مراقبت‌های خاصی از خانم باردار بعمل آید. با انجام مراقبت‌های دوران بارداری و پس از زایمان می‌توان خطرات و بیماری‌هایی که سلامت مادر و جنین را تهدید می‌کند بموقع تشخیص داده و برای رفع آنها درمان مناسب انجام شود. دفعات مراجعه برای انجام مراقبت‌های بهداشتی برای یک خانم در شرایط طبیعی ۸ بار است.

ملاقات اول	هفته ۶ تا ۱۰ بارداری	ملاقات پنجم	هفته ۳۵ تا ۳۷ بارداری
ملاقات دوم	هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری	ملاقات ششم	هفته ۳۸ بارداری
ملاقات سوم	هفته ۲۶ تا ۳۰ بارداری	ملاقات هفتم	هفته ۳۹ بارداری
ملاقات چهارم	هفته ۳۱ تا ۳۴ بارداری	ملاقات هشتم	هفته ۴۰ بارداری

نکته: در صورت بروز علائم خطر<sup>۱</sup> یا هر مورد غیرعادی در طی بارداری، بدون توجه به برنامه زمان بندی فوق، به پزشک، ماما یا مراکز درمانی مراجعه نمایید.

۱. علائم خطر در صفحه ۲۷ همین کتاب شرح داده شده است.

## مراقبت‌های مادران در مراکز بهداشتی و مطب‌ها شامل چیست؟

مراقبت‌هایی که برای مادران در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و مراکز خصوصی می‌بایست انجام شود به شرح زیر است:

۱. بررسی علائم خطر در بارداری
۲. بررسی سوابق پزشکی، بارداری‌ها و زایمان‌های قبلی
۳. تعیین سن حاملگی و تاریخ احتمالی زایمان
۴. اندازه‌گیری قد، وزن، فشارخون، درجه حرارت، نبض، تنفس، ارتفاع رحم و ضربان قلب جنین
۵. معاینه چشم، پوست، دندان، معاینه قلب، ریه، کبد، طحال و تیروئید
۶. ارجاع برای انجام آزمایشات دوران بارداری و در صورت نیاز سونوگرافی (حداقل ۲ بار در طی بارداری)
۷. آموزش در مورد علائم خطر، تغذیه، شکایت‌های شایع، رعایت بهداشت فردی، روانی و جنسی، بهداشت دهان و دندان، شیردهی، مراقبت از نوزاد و تنظیم خانواده
۸. آمادگی برای زایمان
۹. تزریق واکسن توام در صورت نیاز

## مادر گرمی

۱. ممکن است به صلاح‌دید پزشک یا ماما شما به دفعات بیشتری برای مراقبت نیاز داشته باشید.
۲. در صورتی که به هر دلیلی در زمان‌های یاد شده نتوانستید برای دریافت مراقبت اقدام کنید. در اولین فرصت جهت مراقبت‌ها مراجعه نمایید.
۳. در بعضی موارد ممکن است پزشک یا ماما، شما را به سایر متخصصین ارجاع دهند لذا ضروری است در اسرع وقت به متخصص مربوطه مراجعه و از او بخواهید وضعیت سلامتی شما را کتباً به پزشک و ماما اعلام نماید.
۴. پزشک و ماما را از سابقه هر گونه بیماری، جراحی یا مصرف دارو در تمام مدت زندگی خود مطلع نمایید؛ زیرا یک شرح حال کامل و دقیق به پزشک شما کمک می‌کند تا بهترین مراقبت را از شما و فرزندتان بعمل آورد.



۵. همسر خود را در جریان مسایل مربوط به سلامتی خود قرار دهید تا از حمایت بیشتر او بهره مند گردید.
۶. در هر ملاقات، سلامتی شما دقیقاً ارزیابی می شود. در ملاقات اول برای شما یکسری آزمایشات و احتمالاً سونوگرافی درخواست می شود و جهت انجام معاینه قلب، ریه، تیروئید، کبد و طحال به پزشک ارجاع می شوید.
۷. برای کنترل دمای بدنتان یک عدد دماسنج دهانی از داروخانه تهیه کرده و در هر ملاقات همراه داشته باشید تا دمای بدنتان را اندازه گیری نمایند.
۸. فراموش نکنید در مراجعه به ماما، پزشک، زایشگاه یا مطب هر یک از متخصصین، دفترچه یا کارت مراقبت خود را همراه داشته باشید.
۹. سوالات خود را از ماما یا پزشک بپرسید، زیرا هر چقدر آگاهی شما نسبت به سلامتی خود و تغییرات بارداری بیشتر باشد در حفظ سلامت خود و فرزندانتان توانمندتر عمل می نمائید.
۱۰. سعی کنید اطلاعات صحیح را از منابع معتبر مانند: کتاب هایی که مامام و نیز پزشک معرفی می نمایند یا متخصصین مربوطه دریافت کنید.

### **انجام مراقبت های پزشکی و مامایی در مراکز بهداشتی درمانی، پایگاه های بهداشتی و خانه های بهداشت رایگان است.**

#### **شکایت شایع بارداری:**

همانطور که گفته شد بارداری یک پدیده طبیعی است که باعث ایجاد تغییراتی در بدن مادر می گردد. گاهی این تغییرات سبب بروز شکایت هایی در مادران می شوند که بعنوان شکایت های شایع دوران بارداری محسوب می گردد و با استفاده از توصیه های بهداشتی برطرف شده یا تخفیف می یابد. اهم مشکلات شایع دوران بارداری و علائم و توصیه های مربوط به هر کدام از آنها در جداول ذیل آمده است ولی توجه داشته باشید علاوه بر مطالعه این جداول در صورت بروز هر گونه مشکل با پزشک یا ماما و کارکنان بهداشتی مشورت نمائید تا علاوه بر دریافت راهنمایی های لازم در صورت نیاز به بررسی بیشتر اقدام نمایند.

### تهوع همراه با استفراغ یا بدون آن (سه ماهه اول)

بیشتر در صبح‌ها شایع است ولی اغلب یکی از نخستین علائم بارداری است که ممکن است در هر ساعتی از روز رخ دهد. گرسنگی و خستگی ممکن است این عارضه را شدیدتر کند. حالت تهوع معمولاً پس از هفته ۱۲ از بین می‌رود.

#### علائم:

احساس تهوع، و استفراغ هنگام استنشام بوی بعضی غذاها یا دود سیگار بیشتر می‌شود، اکثر زنان در مواقع خاصی از روز (بویژه صبح‌ها) این احساس را دارند.

#### چه باید کرد:

- \* نیم ساعت قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان برشته یا بیسکویت بخورید.
- \* از غذاها و بوهایی که احساس تهوع به شما می‌دهند اجتناب کنید.
- \* از خوردن غذاهای چرب و پرادویه خودداری کنید.
- \* در طول روز به دفعات زیاد و هر بار به مقدار کم غذا بخورید.
- \* مایعات را در فواصل وعده‌های غذایی بنوشید.
- \* غذاها را سرد و ولرم مصرف نمایید.
- \* اگر تهوع و استفراغ شدید شد یا در سه ماهه دوم و سوم ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید.
- \* پرهیز از تغییر وضعیت ناگهانی
- \* پرهیز از گرسنگی

### بواسیر (سه ماهه دوم و سوم)

بزرگ شدن رحم در دوران بارداری و نیز فشار سرجین در اواخر بارداری موجب تورم رگ‌های دور مقعد می‌شود و فشار آوردن برای دفع مدفوع این مشکل را بدتر می‌کند. علائم بواسیر ممکن است اولین بار در حاملگی ظاهر شود. بواسیر خفیف معمولاً پس از زایمان بدون درمان خاصی بهبود می‌یابد.

#### علائم:

خارش، دردناکی و احتمالاً درد یا خونریزی هنگام تلاش در دفع مدفوع



### چه باید کرد:

- \* به راه‌های پیشگیری از یبوست توجه کنید.
- \* سعی کنید به مدت طولانی سرپا نایستید.
- \* گذاشتن کیسه یخ روی برآمدگی‌های مقعد ممکن است خارش را تسکین دهد.
- \* اگر بواسیر ادامه یافت، به پزشک یا ماما بگویید تا در صورت نیاز برایتان پماد تجویز کند.

### خستگی (سه ماهه اول و سوم)

در اوایل حاملگی بیشتر زنان احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کنند معمولاً این حالت بعد از ماه چهارم رفع می‌شود.

### علائم:

احساس خستگی و تمایل به خواب در طول روز، نیاز به خواب بیشتر در شب.

### چه باید کرد:

- \* تا حد ممکن استراحت کنید و تمرین‌های آرام بخشی را انجام دهید.
- \* زودتر به رختخواب بروید.
- \* بیش از حد به خودتان فشار نیاورید.

### تکرر ادرار (سه ماهه اول و سوم)

از فشار رحم بر مثانه ناشی می‌شود. این مشکل اغلب در ماه‌های اول و آخر بارداری وجود دارد.

### علائم:

احساس نیاز به دفع ادرار به طور مکرر.

### چه باید کرد:

- \* اگر شب‌ها از خواب بیدار می‌شوید تا به توالی بروید، سعی کنید چند ساعت قبل از خواب اندکی کمتر مایعات بنوشید.
- \* در صورت احساس درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن و یا تکرر ادرار در سه ماهه دوم به پزشکتان مراجعه کنید، زیرا ممکن است عفونت داشته باشید.

### ترش کردن یا سوزش سردل (سه ماهه دوم و سوم)

در پیچه ورودی معده در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی شل می‌شود و از طرفی در اثر فشار رحم بزرگ شده، اسید معده به سمت بالا باز می‌گردد.



### علائم:

درد و سوزش شدید در مرکز سینه (پشت جناغ سینه)

### چه باید کرد:

- \* غذا را با حجم کمتر و در دفعات بیشتر میل نمائید.
- \* از خوردن غذاهای پرچاشنی و سرخ کردنی خودداری کنید.
- \* مایعات را در فواصل غذا بنوشید و از خوردن مایعات همراه با غذا خودداری نمائید.
- \* از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید.
- \* شبها شیر گرم بنوشید و هنگام خواب از بالش اضافی استفاده نمائید تا سرتان بالا قرار گیرد.
- \* به پزشک مراجعه کنید تا در صورت صلاحدید داروی ضد اسید معده تجویز کند.

### اشکال در خوابیدن (سه ماهه اول و دوم و سوم)

اغلب به دلیل لگد زدن کودک، نیاز به توالت رفتن زیاد، یا دشواری خوابیدن در رختخواب به دلیل برآمدگی شکم، در خوابیدن مشکل بوجود می آید.

### علائم:

مشکل داشتن در به خواب رفتن در وهله نخست و دشواری در به خواب رفتن مجدد پس از بیدار شدن. بعضی زنان خواب‌های بسیار ترسناکی درباره زایمان یا کودکشان می بینند. در مورد این خواب‌ها نگران نباشید، و مطمئن باشید که منعکس کننده وقایع آینده نیستند.

### چه باید کرد:

- \* مطالعه یا دوش آب گرم قبل از خوابیدن ممکن است مفید واقع شود.
- \* استفاده از بالش‌های بیشتر را امتحان کنید. اگر به پهلو می خوابید، یک بالش زیر رانی که بالا قرار می گیرد بگذارید.

### جوش (سه ماهه سوم)

معمولاً در زمانی که اضافه وزن دارند و خیلی عرق می کنند بروز می کند. که ممکن است از تغییرات هورمونی ناشی شود.



<p><b>علائم:</b></p> <p>جوش های قرمز، که معمولاً در چین های پوستی زیر سینه ها یا کشاله ران که عرق می کند مشاهده می شود.</p>
<p><b>چه باید کرد:</b></p> <p>* لباس های گشاد نخی بپوشید. * این نواحی را زیاد بشویید و خشک کنید. از صابون غیرعطری استفاده کنید.</p>
<p><b>ویار حاملگی</b></p> <p>تمایل زن حامله به خوردن برخی مواد و حساس شدن وی نسبت به برخی بوها و غذاها می باشد.</p>
<p><b>علائم:</b></p> <p>* خوردن غذاهای عجیب و غریب نظیر یخ، برفک یخچال، نشاسته. * خوردن مواد غیرخوراکی نظیر خاک رس، پودر لباسشویی و ... * ناراحتی شدید از برخی غذاها یا بوها</p>
<p><b>چه باید کرد:</b></p> <p>* بدلیل عوارضی که ممکن است در اثر وجود این حالتها ایجاد شود لازم است با ماما یا پزشک خود مشورت کنید.</p>
<p><b>پشت درد و کمر درد (سه ماهه دوم و سوم)</b></p> <p>بزرگ شدن رحم باعث انحراف مهره های کمر به سمت جلو شده و موجب کمردرد و پشت درد می شود.</p>
<p><b>علائم:</b></p> <p>درد ناحیه کمر و پشت که معمولاً بدنبال فعالیت زیاد، بلند کردن اشیاء، خم شدن یا راه رفتن طولانی ایجاد می شود.</p>

### چه باید کرد:

- \* پشت خود را در حالت کشیده و راست قرار دهید تا وزن کودک در وسط قرار گیرد و توسط عضلات ران، باسن و شکم شما نگه داشته شود.
- \* اگر مجبورید برای انجام کارهایتان خم شوید ترجیحاً بنشینید و انجام دهید. مثلاً برای نظافت، مرتب کردن رختخواب، یا لباس پوشاندن به کودک، به جای اینکه در حالت ایستاده رو به زمین خم شوید، روی زمین بنشینید و زانو بزنید.
- \* هنگام برداشتن چیزی از زمین، زانوهایتان را خم کنید و پشتتان را تا حد امکان راست نگه دارید و جسم مورد نظر را به نزدیک بدنتان بکشید.
- \* در هنگام استراحت و خواب بهتر است به پهلو چپ دراز بکشید و برای برخاستن از حالت خوابیده، ابتدا به یک طرف برگردید. سپس به حالت زانو زده تغییر حالت دهید و سرانجام از قدرت رانهایتان برای بالا کشیدن خود استفاده کنید. پشت خود را راست نگه دارید.
- \* بر روی تشک‌های سفت و محکم (بدون فنر) بخوابید.
- \* از کفش‌های پاشنه کوتاه استفاده نکنید.
- \* ماساژ ملایم و گرم نگهداشتن پشت و کمر در کاهش درد موثر است.
- \* از مصرف هر گونه داروی مسکن بدون نظر پزشک خودداری نکنید.

### خونریزی از لثه‌ها (سه ماهه اول و دوم و سوم)

در دوران بارداری لثه‌ها نرم‌تر شده و راحت‌تر مجروح می‌شوند و لثه‌ها ممکن است ملتهب شوند، که امکان تجمع ماده سفید پلاک‌های دندانی را در قاعده دندان‌ها فراهم می‌سازد. این امر ممکن است منجر به بیماری لثه و فساد دندان‌ها شود.

### علائم:

خونریزی از لثه‌ها، خصوصاً پس از مسواک زدن

### چه باید کرد:

- \* پس از غذا خوردن دندان‌هایتان را با دقت مسواک بزنید و با نخ دندان تمیز کنید.
- \* به دندانپزشک مراجعه کنید. در مراکز بهداشتی درمانی معاینات دندان در دوران بارداری با تخفیف انجام می‌شود، اما نباید تحت رادیولوژی و بی‌هوشی عمومی قرار بگیرید.



### واریس (سه ماهه اول و دوم و سوم)

احتمال ابتلا به واریس در اواخر بارداری، در صورت داشتن اضافه وزن یا داشتن سابقه خانوادگی بیشتر می شود. ایستادن به مدت طولانی، یا نشستن به صورت چهارزانو ممکن است این عارضه را بدتر کند.

#### علائم:

درد پاها، دردناکی و تورم رگ های ساق و ران پا

#### چه باید کرد:

- \* سعی کنید در طول روز به طور مکرر استراحت کرده و پاهایتان را بالا ببرید. برای اینکار می توانید پایین رختخوابتان را با استفاده از بالش بالا بیاورید.
- \* جوراب واریس ممکن است مفید واقع شود. صبح ها قبل از برخاستن از رختخواب آن را بپوشید.
- \* پنجه پاهایتان را مالش دهید.
- \* به پزشک مراجعه نمائید.

### یبوست (سه ماهه اول و دوم و سوم)

هورمون حاملگی (پروژسترون) عضلات روده را شل می کند و در نتیجه حرکات روده کند می شود. بنابراین احتمال یبوست بالا می رود.

#### علائم:

دفع مدفوع سفت و خشک با فواصل زمانی بیشتر از معمول

#### چه باید کرد:

- \* میوه جات و سبزیجات زیاد مصرف نماید.
- \* آب زیاد بنوشید، هر وقت نیاز داشتید به توالت بروید.
- \* به طور منظم پیاده روی کنید.
- \* اگر قرص آهن برایتان تجویز شده است آن را با معده پر و همراه با مقدار زیادی مایعات مصرف کنید.
- \* اگر مشکل، تداوم یافت به ماما یا پزشک مراجعه کنید.
- \* از خوردن مسهل خودداری کنید.

### گرفتگی عضلات (سه ماهه سوم)

ممکن است از کمبود کلسیم و پتاسیم ناشی شود.

#### علائم:

انقباض دردناک عضلات، معمولاً در عضلات ساق و پنجه پا و غالباً شب‌ها، عمدتاً با کشیده شدن پا در حالی که انگشت‌های پا رو به پایین است شروع می‌شود.

#### چه باید کرد:

- \* ساق یا پنجه را که دچار گرفتگی شده است بمالید.
- \* وقتی درد از بین رفت چند قدم راه بروید تا جریان خون بهتر شود.
- \* غذاهای پرکلسیم (شیر و لبنیات) زیاد بخورید.
- \* غذاهای حاوی پتاسیم زیاد (کیوی، موز، طالبی) بیشتر استفاده کنید.
- \* در صورت عدم بهبودی به پزشک مراجعه نمایید.
- \* بدون تجویز پزشک از هیچ دارویی حتی کلسیم استفاده نکنید.

### احساس ضعف و سرگیجه (سه ماهه اول و سوم)

فشارخون شما در دوران بارداری پایین‌تر است، بنابراین احتمال احساس ضعف بالا می‌رود.

#### علائم:

احساس سرگیجه و تزلزل، احساس نیاز به نشستن یا دراز کشیدن

#### چه باید کرد:

- \* سعی کنید به مدت طولانی بی‌حرکت نایستید.
- \* هنگامی که نشسته یا خوابیده‌اید به آرامی برخیزید، اگر به پشت خوابیده‌اید، ابتدا به یک سو برگردید و سپس برخیزید کمی بنشینید و بعد بلند شوید.
- \* اگر ناگهان احساس ضعف و سرگیجه کردید، بنشینید سپس به اطرافیان اطلاع دهید تا شما را جهت بررسی بیشتر به نزد پزشکتان ببرند.

### ترشح از مهبل (سه ماهه اول و دوم و سوم)

به دلیل تغییرات هورمونی دوران بارداری، ممکن است مقدار ترشحات افزایش یابد.

#### علائم:

ترشحات شفاف یا سفید بدون بو کمی افزایش می‌یابد.



### چه باید کرد:

- \* لباس های زیر خود را از جنس نخی و راحت انتخاب نمائید.
- \* بعد از هر توالت رفتن خود را با دستمال کاغذی خشک نمائید.
- \* با تعویض مکرر لباس زیر، ناحیه تناسلی را خشک نگه دارید.
- \* از مواد ضدتعرق (دئودورانت) و صابون های عطری در ناحیه تناسلی استفاده نکنید.
- \* اگر خارش، سوزش، درد، یا ترشح دارای رنگ یا بو دارید، به پزشکتان مراجعه کنید.

### برفک تناسلی (سه ماهه اول و دوم و سوم)

تغییرات هورمونی دوران بارداری احتمال ابتلا به برفک تناسلی را افزایش می دهد. مهم است که این عارضه را قبل از تولد کودک درمان کنید زیرا ممکن است دهان او را مبتلا کند و تغذیه را دشوار سازد. شستشو با صابون ممکن است این عارضه را بدتر کند.

### علائم:

ترشح سفید غلیظ و خارش شدید ناحیه تناسلی، گاهی اوقات سوزش ادرار

### چه باید کرد:

- \* از پوشیدن هرگونه لباس نایلونی، شلوار تنگ، و استفاده از مواد ضدتعرق (دئودورانت) در ناحیه تناسلی خودداری کنید.
- \* از لباس های زیر گشاد و نخی استفاده کنید و آنها را به طور مکرر تعویض کرده و پس از شستن در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.
- \* در صورت احساس درد و سوزش، از صابون استفاده نکنید.
- \* به پزشکتان مراجعه کنید تا در صورت صلاحدید کرم یا شیاف مهلبلی تجویز کند.

### عرق کردن (سه ماهه دوم و سوم)

از تغییرات هورمونی و افزایش جریان خون به سمت پوست در دوران بارداری ناشی می شود.

### علائم:

عرق کردن پس از حتی اندکی فشار بدنی، بیدار شدن در هنگام شب با احساس گرما و خیس عرق بودن

### چه باید کرد:

- \* لباس‌های نخی گشاد بپوشید.
- \* از پارچه‌های مصنوعی استفاده نکنید.
- \* آب زیاد بنوشید.
- \* شب‌ها یک پنجره را باز بگذارید.

### خطوط پوستی یا استریا (سه ماهه دوم و سوم)

این خطوط به دلیل تغییرات هورمونی زیاد و نیز کشیدگی بیش از حد طبیعی پوست ظاهر می‌شوند. افزایش بیش از حد وزن نیز می‌تواند موجب این حالت شود. این خطوط به ندرت کاملاً ناپدید می‌شوند اما ممکن است کمرنگ شوند و به صورت خطوط نقره‌ای رنگ نازک درآیند.

### علائم:

خطوط قرمز رنگی که گاهی در دوران بارداری روی پوست ران‌ها، شکم، یا سینه‌ها ظاهر می‌شود.

### چه باید کرد:

- \* از افزایش وزن خیلی سریع اجتناب کنید.
- \* مالیدن کرم مرطوب کننده به پوست ممکن است احساس خنکی و تسکین ایجاد کند، هر چند کرم و پماد نمی‌تواند از ایجاد خطوط پوستی پیشگیری کند.
- \* در موقع مالیدن مواد چرب و مرطوب کننده، جدار شکم را زیاد ماساژ ندهید زیرا باعث ایجاد انقباضات رحمی می‌شود.

### مراقبت از بدن

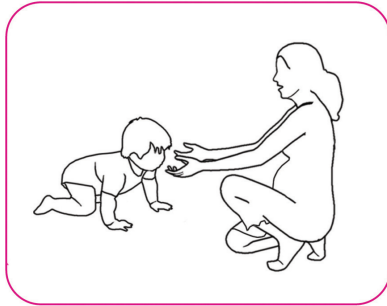
در دوران بارداری، مهم است که به شکل صحیح بنشینید و بایستید و از فشار آوردن به پشت و کمرتان خودداری کنید. در این دوران احتمال دردهای کمر بسیار بیشتر است، زیرا وزن کودک بدن شما را به قسمت جلو می‌کشد و بنابراین ممکن است اندکی به سمت عقب متمایل شوید تا این کشش را جبران کنید. در نتیجه به عضلات قسمت پایین کمر و لگن خصوصاً در دوران بارداری فشار می‌آید در حال انجام هر کاری به وضعیت بدن خود توجه داشته باشید. از برداشتن بارهای



سنگین خودداری کنید و سعی کنید تا حد امکان پشتتان را راست نگه دارید. کفش پاشنه کوتاه بپوشید زیرا پاشنه بلند وزن شما را به سمت جلو می اندازد.

### محافظت از پشت و کمر:

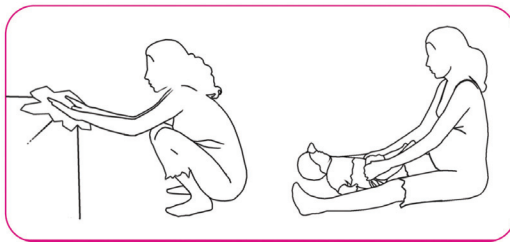
برای اجتناب از مشکلات پشت و کمر، مهم است که هنگام انجام کارهای روزمره،



برداشتن کودک، یا حمل کیف های سنگین به نحوه استفاده از بدنتان توجه داشته باشید. هورمون های دوران بارداری عضلات کمر را شل و منبسط می کنند؛ بنابراین خم شدن، سریع از جا بلند شدن، یا چیزی را به شکل غلط از زمین بلند کردن، آسیب های جدی را به دنبال دارد.

### کار کردن در ارتفاع پایین

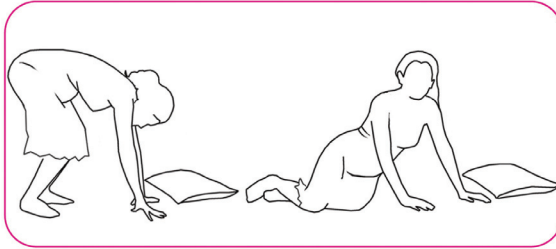
اگر مجبورید برای انجام کارهایتان خم شوید ترجیحاً بنشینید و انجام دهید. مثلاً برای نظافت، مرتب کردن رختخواب، یا لباس پوشاندن به کودک، به جای اینکه در حالت ایستاده رو به زمین خم شوید، روی زمین بنشینید و زانو بزنید.



### برخاستن از حالت خوابیده

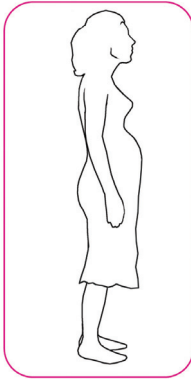
همیشه وقتی که خوابیده اید، برای برخاستن از حالت خوابیده ابتدا به یک طرف برگردید. سپس به حالت زانو زده تغییر حالت دهید. و سرانجام از قدرت رانهایتان برای بالا کشیدن خود استفاده کنید. پشت خود را راست نگه دارید.





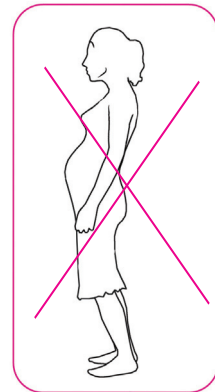
### خوب ایستادن

با ایستادن جلوی آینه قدی می‌توانید ببینید که نحوه ایستادن شما درست است یا خیر. پشت خود را در حالت کشیده و راست قرار دهید تا وزن کودک در وسط قرار گیرد و توسط عضلات ران، باسن و شکم شما نگه داشته شود. به این ترتیب از درد پشت پیشگیری می‌شود و عضلات شکم نیز آماده می‌ماند و در نتیجه بازگشت شما به وضع عادی بدن پس از زایمان آسانتر می‌شود.



### وضعیت نادرست ایستادن

این گونه ایستادن میان زنان باردار شایع است همچنانکه جنین بزرگتر می‌شود، وزن او بدن مادر را از حالت تعادل خارج می‌کند طوری که ممکن است به پشتتان بیش از حد قوس داده و شکم را جلو بدهید.

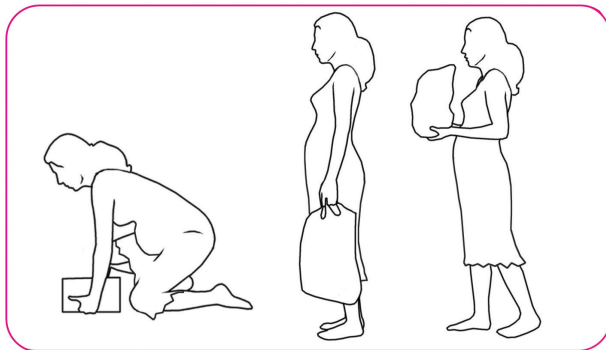


### برداشتن و حمل اشیا

هنگام برداشتن چیزی از زمین، زانوهایتان را خم کنید و پشتتان را تا حد امکان راست نگه دارید و جسم موردنظر

را به نزدیک بدنتان بکشید.

سعی کنید چیز سنگینی را از ارتفاع بالا بردارید، زیرا ممکن است تعادل خود را از دست بدهید. اگر کیف‌های سنگین حمل می‌کنید، بار را به طور مساوی



در دو طرف بدنتان تقسیم کنید. وزن بدنتان را به طور مساوی در دو طرف شی قرار دهید و درست روبروی آن باشید.

### مراقبت های بهداشتی در بارداری (الف) روابط زناشویی

تمایل جنسی زنان باردار در مراحل مختلف بارداری متفاوت است. احساس لذت بیشتر یا تنفر داشتن از نزدیکی در بارداری کاملاً طبیعی است. تمایلات جنسی مردان هم ممکن است تغییر نماید. این احساسات متفاوت اغلب به علت تغییرات هورمونی زنان یا تصورات ذهنی هر دو طرف در مورد وضعیت جسمانی زنان باردار می باشد. در یک حاملگی طبیعی، نزدیکی در ماه آخر حاملگی ضرری ندارد مشروط به اینکه راحتی زن رعایت شده و وضعیت قرارگیری او به گونه ای نباشد که به شکم وی فشار وارد شود. در برخی موارد به تشخیص پزشک نزدیکی ممنوع می باشد.

### (ب) بهداشت دهان و دندان

با توجه به اهمیت مراقبت از دندان ها در بارداری، زن باردار بهتر است در طول بارداری حداقل یک نوبت توسط دندانپزشک مراقبت شود. ساده ترین روش برای جلوگیری از بروز مشکلات دهان و دندان در این دوران مسواک زدن مکرر (بویژه قبل از خواب) و استفاده از نخ دندان می باشد. ضمناً بهترین زمان انجام خدمات دندانپزشکی ۳ ماهه دوم بارداری است.

اگر در موقع مسواک زدن لثه ها دچار خونریزی می شوند حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید. بعد از هر بار مصرف مواد شیرین، بهتر است دندان های خود را مسواک زده یا حداقل با آب معمولی چند بار بشویید.

در هنگام تهوع و استفراغ مکرر بهتر است بعد از استفراغ بعلت اینکه اسید

معهده به دهان برمی‌گردد، دهان خود را با آب بشوئید.

### ج) ورزش

بهترین ورزش در بارداری، پیاده‌روی در هوای آزاد است. خانم باردار می‌تواند به شرطی که از طرف پزشک توصیه به استراحت نشده باشد روزانه ۰/۵ ساعت و حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی نماید. راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماه‌های آخر به راحت انجام شدن زایمان کمک می‌نماید. پیاده‌روی در دوران بارداری باعث کاهش کمردرد در ماه‌های آخر بارداری می‌شود. ورزش کردن در بارداری نباید به حدی باشد که باعث خستگی شود. از شروع ورزش‌های جدید در بارداری خودداری نمائید.

### ح) مسافرت در دوران بارداری

مسافرت مادر با هر وسیله‌ای که باشد باید احتیاط‌های مخصوص این دوران را مدنظر قرار داد و نکته‌ی دیگر اینکه شرایط جسمانی زنان باردار با یکدیگر متفاوت است و شاید مسافرتی که برای یک خانم باردار بی‌خطر می‌باشد برای خانم باردار دیگر مضر باشد. مهمترین ضرر مسافرت برای شما، دور شدن از امکانات پزشکی می‌باشد.

### مسافرت در دوران بارداری

#### سه ماهه اول بارداری:

معمولاً سه ماهه اول تهوع و استفراغ بارداری شایع است. اگر مادر مجبور به مسافرت در این دوران می‌باشد، در زمانی از طول روز که در آن احساس بهتری دارد مسافرت نماید. لکه‌بینی در سه‌ماهه اول با خطر سقط همراه است که باید فوراً با داشتن چنین نشانه‌ای به پزشک مراجعه کرده و از مسافرت چشم‌پوشی نمود.

#### سه ماهه دوم بارداری

#### (بهترین زمان برای مسافرت):

بهترین زمان برای مسافرت در زمان بارداری این دوره است، به خصوص بین





هفته‌های ۲۰ تا ۲۷ بارداری، البته اگر در این زمان نیز مادر مجبور به نشستن در وضعیتی تنگ و فشرده باشد، احتمالاً باز هم احساس ناراحتی و خستگی خواهد نمود.

### سه ماهه سوم بارداری:

توصیه می‌شود از این دوره تا آخر بارداری اقدام به مسافرت‌های غیرضروری نشود، بهتر است مسافرت (بخصوص مسافرت‌های طولانی) تا قبل از هفته ۳۲ بارداری انجام گیرد.

### مسافرت پرخطر

با داشتن سابقه قبلی فشارخون در دوران بارداری، یا حاملگی دوقلو بعد از هفته ۲۵ بارداری احتمال وجود خطراتی به دنبال مسافرت برای مادر وجود خواهد داشت. در طی این دوران بهتر است از رفتن به مناطق پرارتفاع خودداری نمود، زیرا کمبود اکسیژن هوا باعث کاهش اکسیژن خون مادر و در نتیجه کمبود اکسیژن دریافتی جنین می‌شود. در صورتی که مقصد زیاد دور نباشد مسافرت با ماشین برای خانم‌های باردار بهترین انتخاب است. در غیراین صورت از بین مسافرت با هواپیما و یا قطار، مسافرت با قطار انتخاب گردد.

### مادر گرامی!

به منظور حفظ سلامتی خود و جنین از نشستن ترک موتورسیکلت جداً خودداری نمائید.

### نکات ایمنی

#### بهداشت در طول مسافرت

- بهتر است قبل از هر نوع مسافرت، مادر توسط پزشک معاینه شود.
- پوشیدن کفش و لباس راحتی (لباس، نخ‌گشاد و راحت و سبک باشد و کفش دارای ۲-۳ سانتی متر پاشنه و ترجیحاً بند نداشته باشد. همچنین ۱ شماره بزرگتر از پا انتخاب شود).
- در صورت مسافرت با ماشین استفاده از کمربند یک عمل اجباری است، زیرا حتی اگر ماشین دارای کیسه هوا باشد، بدون استفاده از کمربند در هنگام توقف ناگهانی ممکن است جنین صدمه ببیند، بهترین راه بستن کمربند ایمنی بدین صورت است کمربند روی پاها را زیر شکم و روی رانها

- قرار داده و بند شانه‌ای بین سینه‌ها و روی شانه قرار گیرد.
- از نشستن به مدت طولانی در طول مسافرت خودداری گردد. زیرا نشستن به مدت طولانی موجب افزایش خطر لخته شده خون می‌شود.
- وضعیت بیمه خود را کنترل کرده و در صورتی که بیمه نیستید سعی کنید تا از طرق مختلف خود را تحت پوشش بیمه قرار دهید.
- آشامیدن آب در طول مسافرت بسیار مهم است، به خصوص زمانی که مادر باردار با هواپیما مسافرت می‌کند.
- رطوبت هوا در طی مسافرت هوایی در حدود ۲۰-۱۵ درصد ننگه داشته می‌شود ولی وضعیت مناسب، حفظ رطوبت هوا بین ۴۰ تا ۶۰ درصد است، زیرا رطوبت زیر ۲۰ درصد مثل رطوبت هوای صحرا است. با کاهش رطوبت، رطوبت بدن مادر با تنفس کاهش می‌یابد و این امر می‌تواند موجب کم‌آبی بدن وی گردد و این کم‌آبی گاه می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان زودرس شود. زنان باردار باید در طی مسافرت هوایی حداقل ۲ لیوان آب در ساعت بنوشند.
- جهت پیشگیری از حالت تهوع، مقداری میوه و یا خشکبار همراه خود داشته باشد.
- مادران باید در زمان مسافرت به نقاط مختلف از جهت همه‌گیری بیماری‌ها در این نقاط، وضعیت واکسیناسیون خود را توسط پزشک کنترل نمایند.
- در طول سفر فقط از آب و نوشیدنی‌های درون شیشه بیاشامند. نوشیدن جای داغ و شیر پاستوریزه نیز بی‌خطر است.
- از لیوان‌های که ممکن است با آب تصفیه نشده شسته باشند استفاده نکنند و در این حال نوشیدنی خود را یا مستقیم از شیشه بنوشند و یا از لیوان‌های کاغذی (یکبار مصرف) استفاده کنند. از خوردن یخ در طول مسافرت اجتناب کنند.
- میوه‌ها و سبزی‌های خام و پوست‌دار را نخورند و قبل از مصرف میوه و سبزی حتماً آن را شستشو و ضدعفونی کنند.
- از خوردن گوشت‌های نیمه پخته (جهت پیشگیری از بیماری سالمونلا) و غذاهایی که ممکن است قبلاً در طی روز چندبار گرم شده باشند خودداری نمایند.
- در صورتی که دچار تورم قوزک پا یا واریس گردیدند، قوزک و پنجه پاها را با ملایمت بچرخانند تا جریان خون در پاها بهتر شود.
- در طول سفر بدون مشورت با پزشک هیچ نوع دارویی مصرف نمایند.



- در زمان مسافرت با هواپیما یا قطار نزدیک به راهروها بنشینند، زیرا با این کار نه تنها دسترسی مادر به دستشویی آسان می شود بلکه می تواند پاهای خود را نیز دراز کند. در طول مسافرت با هواپیما یا قطار ساعتی یک یا دوبار در طول راهرو قدم زده و نرمش های ساده را انجام دهد.
- در طول بارداری، رانندگی برای زنان بی خطر است زیرا کودک در این دوران توسط مایع آمنیوتیک و دیواره قوی رحم به خوبی حمایت می شود. در طی هفته های آخر بارداری معمولاً رانندگی ناخوشایند است. در صورتی که تمرکز حواس مادر کاهش یافته باشد بهتر است رانندگی را تا آخر دوران بارداری و پس از زایمان تا مدتی کنار بگذارد. اگر خود مادر تصمیم به مسافرت با ماشین دارد، بهتر است این کار را در این دوران به تنهایی بعهده نگیرد (مسافرت سه ساعته یا بیشتر) و همراه دیگری را جهت رانندگی در کنار خود داشته باشد، در صورتی که در طول سفر با ماشین خود رانندگی نمی کنند، صندلی خود را تا حد امکان عقب کشیده و پاهای خود را دراز و مستقیم قرار دهند.
- در طول مسافرت های زمینی با ماشین حداقل هر ۲ ساعت یکبار کمی راه بروند.
- باید حتماً کارت مراقبت بارداری خود که حاوی جزئیات مراقبت های دوران بارداری، آزمایشات و سونوگرافی مادر می باشد را به همراه داشته تا در مواقع لزوم از آن استفاده نماید.

### ط) تغذیه در بارداری

تغذیه صحیح در بارداری علاوه بر تأمین سلامت مادر نقش مهمی بر روی سلامتی جنین و نوزاد آینده دارد. تغذیه صحیح با رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه حاصل می شود. تعادل به معنی مصرف کافی از گروه های غذایی مورد نیاز و تنوع به معنی مصرف انواع مختلف گروه های غذایی است. خانم باردار روزانه باید از چهار گروه اصلی غذایی و یک گروه متفرقه استفاده نماید. این گروه ها شامل:

۱. گروه نان و غلات: مواد غذایی این گروه



منبع خوبی برای تولید انرژی و رشد و سلامت دستگاه عصبی هستند مانند نان سبوس دار از جمله نان سنگک، برنج، ماکارانی، جو و گندم  
**نکته:** برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلا عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و ...)

**۲. گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها:** مواد غذایی این گروه برای خون سازی و تکامل سیستم عصبی و رشد جنین لازمند مانند: انواع مادر گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ، انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و ...) انواع حبوبات (لوبیا، نخود، عدس و ...)  
- انواع مغزها میان وعده های مناسبی برای تأمین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.

**۳. شیر و لبنیات:** مصرف این مواد برای استخوان بندی جنین و شکل گیری و استحکام دندان های او در آینده مفید است شامل: شیر، پنیر، کشک، ماست و بستنی.

**۴. گروه میوه و سبزی ها:** شامل کاهو، هویج، گوجه فرنگی، سیب زمینی، انواع میوه های تازه و میوه های خشک (توت خشک، انجیر و کشمش و ...) می باشد که مصرف آنها برای تأمین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن ضروری است.  
**نکته:** سعی کنید میوه و سبزی ها را بصورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر حفظ شده و از یبوست نیز پیشگیری می شود.

**۵. گروه متفرقه:** این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی هاست. توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده شود.  
همچنین از آنجایی که مصرف انواع غذاها به تنهایی تمام نیازهای بدن مادران باردار را تأمین نمی کند لازم است از مکمل های غذایی نیز به شرح ذیل استفاده نمایند:  
مادر باردار بایستی با توجه به تعداد واحد مصرفی و مقدار معادل هر واحد که در جدول فوق آمده است هر یک از این گروه های مواد غذایی را در طول روز مصرف نماید. به عنوان مثال برای اینکه نیاز روزانه یک مادر به گروه شیر و فرآورده های لبنی تأمین شود باید روزانه دو لیوان شیر (دوسهم) - یک لیوان ماست (یک سهم) و دو قوطی کبریت پنیر کم چرب (یک سهم) که مجموعاً ۴ سهم می شود مصرف نماید.  
همچنین نیاز مادران باردار به آب و مایعات ۸ تا ۱۰ لیوان در روز می باشد.



جدول نیاز مادران به مکملهای دارویی

نام مکمل غذایی	تعداد مصرف	زمان شروع مصرف
قرص آهن	روزانه یک عدد (در مادرانی که دوقلو باردار هستند ۲ عدد) مصرف شود	از ابتدای ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان
اسید فولیک	روزانه یک عدد	از ابتدای بارداری تا انتهای بارداری
قرص یا کپسول مولتی ویتامین	روزانه یک عدد	از ابتدای ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان

توجه: چنانچه در ترکیبات مولتی ویتامین یا قرص آهن، اسید فولیک وجود دارد با شروع مصرف آنها اسید فولیک قطع گردد. استفاده از مولتی ویتامین تراپوتیک در بارداری ممنوع می باشد.

جدول نیاز غذایی روزانه زنان باردار به گروههای مختلف مواد غذایی

نام گروههای غذایی	تعداد سهم مصرفی در روز	مقدارهای معادل یک واحد (سهم)
شیر و فرآورده های لبنی	۳-۴ واحد	یک لیوان شیر ترجیحاً کم چرب - یک لیوان ماست - یک لیوان کشک - ۲ لیوان دوغ غلیظ - دو قوطی کبریت (۴۵-۶۰g) پنیر کم چرب - ۱/۵ لیوان بستنی
گوشت - تخم مرغ - حبوبات و مغزها	۳ واحد	دو قوطی کبریت (۶۰g) گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ - نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته - نصف لیوان از انواع مغزها - دو عدد تخم مرغ
نان و غلات	۷-۱۱ واحد	یک برش نان سنگگ، تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست یا (۴ برش نان لواش ۱۰ x ۱۰ سانتی متر) - یک لیوان غلات پخته - یک لیوان ماکارونی یا برنج پخته - نصف لیوان غلات خام
میوه	۳-۴ واحد	یک عدد میوه متوسط مانند سیب یا پرتقال یا موز متوسط - نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته شده - ۳ عدد زردآلو - نصف لیوان حبه انگور - نصف لیوان آب میوه طبیعی یا ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک
سبزیجات	۴-۵ واحد	یک لیوان سبزی خام - یک لیوان سالاد و سبزیجات (گوچه) - کاهو - کلم و فلفل دلمه ای - نصف لیوان سبزی پخته - یک عدد سیب زمینی متوسط - یک عدد هویج یا گوچه یا پیاز متوسط



**نکته مهم:** کلیه زنان باردادر با هر شرایطی (لاغر - طبیعی - چاق) بایستی در بارداری افزایش وزن داشته باشند ولی میزان افزایش وزن آنها متفاوت است که توسط پزشک یا ماما تعیین می شود. بنابراین به هیچ عنوان در بارداری اقدام به گرفتن رژیم لاغری نکنید.

### **پدر گرامی!**

همسر شما در دوران بارداری بیش از گذشته به حمایت شما نیاز دارد. مواد غذایی از هر چهار گروه اصلی را تهیه نمائید و مطمئن شوید همسر شما هر روز از این چهار گروه غذایی مصرف می نماید.

### **علائم خطر در بارداری**

تقریباً اکثر موارد بارداری به طور طبیعی به سلامت خاتمه می یابد، خصوصاً با انجام به موقع مراقبت‌های دوران بارداری در فواصل منظم و رعایت توصیه‌های لازم می توان اطمینان حاصل کرد که در زایمان و تولد نیز اشکال وجود نخواهد داشت و اگر هر گونه مشکلی وجود داشته باشد می توان خیلی زود آن را تشخیص داده و به نحوی موثر با آن مقابله نمود. بنابراین خوب است با علائم خطر آشنا شوید تا با مشاهده هر یک فوراً با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید و یا به بیمارستان یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

### **لکه بینی یا خونریزی:**

اگر در هر مرحله از بارداری متوجه لکه بینی یا خونریزی از مهبل شدید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید. خونریزی در ماه‌های اول ممکن است نشانه سقطیای حاملگی خارج رحمی باشد اگر خونریزی خفیف و بدون درد باشد و در حول و حوش زمان قاعدگی اتفاق بیافتد اغلب می توان از سقط جلوگیری کرد. اگر خونریزی شدید و همراه با درد بود احتمال سقط بالا است و ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان باشد. خونریزی در ماه‌های بعد ممکن است ناشی از جدا شدن جفت یا پائین قرار گرفتن جفت باشد.



### آبریزش یا پارگی کیسه آب:

کیسه مایعی که کودک را احاطه کرده است ممکن است در هر مرحله از بارداری پاره شود و ممکن است به دنبال پاره شدن کیسه، مایع به طور قطره قطره یا ناگهانی از مهبل بیرون بریزد. در صورتی که نشئت مایع را احساس کردید به منظور پیشگیری از بروز عفونت و هرگونه مشکل فوراً به پزشک، ماما یا بیمارستان مراجعه کنید.

### سوزش یا درد هنگام ادرار کردن:

افزایش احساس نیاز به دفع ادرار در طول بارداری خصوصاً سه ماه اول و سه ماه آخر طبیعی است اما ممکن است شما هنگام ادرار کردن احساس درد و سوزش داشته باشید که از علائم عفونت ادراری می باشد و باید به پزشک یا ماما مراجعه کنید. عفونت ادراری ممکن است منجر به زایمان زودرس نیز گردد.

### مسمومیت حاملگی (پره اکلامپسی):

ممکن است در نیمه دوم بارداری این عارضه ایجاد شود. علائم هشدار دهنده آن عبارت است از افزایش فشارخون (۱۴۰/۹۰ و بالاتر)، افزایش وزن بیش از حد یا افزایش وزن ناگهانی یعنی افزایش ۱ کیلوگرم وزن یا بیشتر در هفته، تورم قوزک یا پنجه پاها یا دست‌ها و صورت و هم چنین وجود پروتئین در ادرار که با آزمایش ادرار مشخص می شود.

اگر هر یک از علائم در شما بروز کرد آن را جدی بگیرید. هر گونه درد در بالای شکم، سردرد، تاری دید، تهوع و زردی را نیز به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است پزشک شما صلاح بداند که شما در بیمارستان برای مدتی بستری شوید تا فشارخون شما طبیعی شود. فشارخون بالا در دوران حاملگی رشد جنین را کند می کند و ممکن است سلامت او را به خطر بیندازد. در صورتی که فشارخون بالای شما و عوارض آن درمان نشود ممکن است به عارضه بسیار خطرناک اکلامپسی مبتلا شوید که طی آن ممکن است تشنج یا مرگ مادر و جنین رخ دهد.

### کاهش یا نداشتن حرکت جنین (عدم تحرک جنین در رحم):

جنین به طور مداوم اندام‌های خود را خم و راست می کند این فعالیت برای

تکامل او لازم است. اکثر مادران اولین حرکات را در هفته ۱۶ تا ۲۰ متوجه می‌شوند. پس از هفته ۳۲ حاملگی حرکات جنین محدودتر می‌شود زیرا جنین در داخل رحم جای کمتری برای حرکت دارد. حالات روحی شما نیز در حرکت جنین مؤثر می‌باشد.

در صورتی که در نیمه دوم حاملگی احساس کردید حرکات جنین کم شده و یا حرکتی ندارد حتماً با پزشک یا ماما تماس بگیرید. قبل از تماس می‌توانید با نوشیدن ۱ لیوان شربت قند به پهلوی چپ بخوابید و با گذاشتن دست روی شکم خود حرکات جنین را به مدت دو ساعت بشمارید در صورتی که تعداد حرکات کمتر از ۱۰ حرکت در ۲ ساعت بود. فوراً به پزشک، ماما، مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید.

### همسر گرامی!

در صورت بروز علائم خطر سریعاً نسبت به انتقال همسر خود به نزدیکترین مرکز درمانی (بیمارستان) اقدام نمایید. گاهی حتی چند دقیقه دیر رسیدن به قیمت جان همسر و فرزند شما تمام می‌شود.

### تنگی نفس و تپش قلب:

در صورتی که در طول بارداری با انجام فعالیت‌های معمول یا در حال استراحت، احساس درد در قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، خس خس سینه، تنفس دردناک کردید یا دارای سرفه‌های خلط‌دار می‌باشید به بیمارستان فوراً مراجعه نمایید.

### استفراغ شدید و مداوم یا خونی:

تهوع و استفراغ در ۳-۲ ماه اول بارداری معمولاً با رعایت توصیه‌های بهداشتی به مرور زمان کم می‌شود. در صورت تشدید این حالت و ادامه یافتن آن و یا شروع مجدد آن در سه ماهه دوم و سه ماهه سوم نیاز به مراجعه پزشک دارد. در صورت وجود استفراغ شدید زبان و مخاط دهان خشک و رنگ پریده است. رنگ پریدگی در صورتی است که کم‌خونی هم وجود داشته باشد، چشم‌ها خشک و گود افتاده به نظر می‌رسد و ممکن است تاری دید هم ایجاد شود، در مواردی مادر دچار کاهش وزن نیز می‌شود. استفراغ شدید و نرسیدن غذا به بدن می‌تواند باعث کم‌خونی شود.



### عفونت و درد شدید دندان:

در دوران بارداری لثه‌ها نرمتر، پر خون تر و ملتهب می‌شوند و امکان تجمع پلاک‌های دندانی در قاعده دندان‌ها بیشتر می‌شود این امر ممکن است منجر به بیماری لثه و فساد دندان‌ها شود. در صورت بروز این حالت و تشدید مشکلات دندانی به پزشک مراجعه کنید. بهترین زمان برای درمان مشکلات دندانی سه ماهه دوم می‌باشد. آبنسه دندان می‌تواند منجر به زایمان زودرس گردد بنابراین در هر زمان از بارداری که ایجاد شد فوراً به دندانپزشک مراجعه گردد.

### آزمایشات غیر طبیعی:

پس از انجام سونوگرافی و یا گرفتن جواب آزمایشات خون و ادرار سریعاً ماما یا پزشک خود را در جریان قرار دهید. در صورتی که آزمایشات شما غیر طبیعی باشد مثلاً کم خون باشید، یا قند خون شما بالا باشد، هپاتیت یا عفونت ادرار داشته باشید ممکن است نیاز به درمان یا انجام مراقبت‌های ویژه و آزمایشات تکمیلی داشته باشید. در صورتی که گروه خون شما منفی باشد تعیین گروه خون همسر شما لازم است.

### دردهای شدید شکمی:

در اوایل بارداری می‌تواند به دلیل حاملگی خارج رحمی یا سقط باشد. گاهی درد شدید به دلیل عفونت شدید ادراری یا سنگ مجاری ادراری اتفاق می‌افتد. اگر درد حالت انقباضی و توأم با اسهال و استفراغ باشد، مشکلات دستگاه گوارشی مطرح می‌گردد. درد شدید در اواخر بارداری می‌تواند نشانه زایمان باشد که در هر صورت باید سریعاً به بیمارستان مراجعه گردد. درد سردل نیز می‌تواند یکی از علامت‌های مسمومیت بارداری باشد.

### ورم شدید:

گاهی مادر دچار ورم شدید قوزک پا می‌گردد یا حلقه انگشتری وی تنگ می‌گردد و صورت او پف آلود به نظر می‌رسد. ورم شدید می‌تواند نشانه‌ای از مسمومیت بارداری باشد که باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نماید.

### تب و لرز:

تب و لرز در دوران بارداری نشانه وجود یک عفونت جدی در بدن مادر است که می‌تواند تهدید کننده سلامت مادر و جنین بوده و باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه گردد.

### درد و ورم یک طرفه ساق و ران پا:

این درد ممکن است باعث اختلالات عروق پا ایجاد شود که تهدید کننده سلامت مادر و جنین است و در صورت ایجاد این درد باید عضو دردناک بدون حرکت نگه داشته شود و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه گردد. تورم پا همراه درد و قرمزی ممکن است نشانه لخته شدن خون داخل عروق پا باشد که بسیار خطرناک است.

### تاری دید:

تاری دید می‌تواند یکی از علائم مسمومیت بارداری باشد، در صورت بروز تاری دید فوراً به بیمارستان مراجعه نمایید. سرگیجه نیز می‌تواند دلیل کاهش فشارخون باشد که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد.

### زردی، خارش و ضایعات پوستی:

زرد شدن سفیدی چشم یا پوست بدن مادر در هر زمان از بارداری غیرطبیعی است و باید فوراً به بیمارستان مراجعه نماید. خارش در بارداری به دلیل مشکلات پوستی و یا بیماری‌های کبدی مربوط به بارداری ممکن است ایجاد شود که بایستی به پزشک مراجعه گردد. ایجاد ضایعات پوستی مانند آبله مرغان، سرخچه و ... در بدن مادر می‌تواند به ضرر سلامتی مادر و جنین باشد و باید سریعاً به پزشک مراجعه گردد.

### سردرد:

سردرد نیز مانند تاری دید می‌تواند یکی از علائم مسمومیت بارداری باشد در صورت بروز سردرد سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.



### برنامه ریزی برای زایمان:

لازم است در مورد کارهایی که باید قبل و بعد از زایمان انجام دهید از پیش فکر کنید و برای آن مانند هر موقعیت دیگری در زندگی برنامه ریزی کنید. ناآگاهی، دستپاچگی و انجام کارهای شتابزده، نگرانی و تشویش شما را افزایش می دهد. برنامه ریزی، شما و همسرتان را برای رویارویی با زایمان آماده می کند و نگرانی ها را کاهش می دهد. نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- بهتر است از اواخر ماه هفتم (هفته ۲۸) وسایل موردنیاز خود و نوزاد را برای مراجعه به بیمارستان آماده کنید.



- بهتر است در دوران بارداری و با مشورت پزشک، ماما و یا حتی دوستان و بستگان خود، پزشک متخصص اطفال موردنظر خود را انتخاب کنید.

- قبل از نزدیک شدن زمان زایمان، با مشورت پزشک یا مامای خود، محل زایمان را تعیین کنید.
- به فاصله محل زایمان تا منزل و تأمین وسیله نقلیه موردنیاز توجه کنید.
- تاریخ احتمالی زایمان را به «همراه» خود بگویید. این تاریخ در پرونده بهداشتی شما ثبت می‌شود و بهتر است در هر بار مراجعه به ماما یا پزشک، آن را سوال کنید تا فراموش نشود.

### روز بزرگ

معمولاً زن باردار با شروع درد، وقت زایمان را تشخیص می‌دهد ولی ممکن است این دردها نشانه نزدیک بودن زمان زایمان نباشد زیرا گاهی این دردها، دردهای واقعی زایمان نیستند. جدول زیر به شما کمک می‌کند که تفاوت دردهای واقعی و کاذب را بشناسید.

دردهای واقعی	دردهای کاذب
فاصله انقباضهای رحم منظم است	فاصله انقباضهای رحم نامنظم است
فاصله بین انقباضها کم می‌شود	فاصله بین انقباضها کم نمی‌شود
درد در ناحیه کمر و شکم است	درد بیشتر در پایین شکم است
شدت انقباضها بیشتر می‌شود	شدت انقباضها تغییر نمی‌کند

بروز درد یکی از علائم زایمان است. خروج ترشح مخاطی آغشته به خون و خیس شدن ناگهانی نیز از دیگر علائمی است که با مشاهده آنها باید به بیمارستان مراجعه کنید.

در حالت طبیعی، بهترین زمان مراجعه به بیمارستان، زمانی است که دردهای کاذب به واقعی تبدیل می‌شود ولی چون ممکن است تفکیک این دردها از یکدیگر مشکل باشد، بهتر است با شروع درد، پس از استحمام و همراه داشتن وسایل موردنیاز، به بیمارستانی که از قبل در نظر گرفته‌اید، مراجعه کنید و یا با عامل زایمان خود تماس بگیرید.

اگر سابقه جراحی روی رحم دارید، باید با شروع علائم زایمانی فوراً به بیمارستان



### چند توصیه به همراه

- وجود همراه در هنگام شروع دردها بسیار مفید است. شما می توانید:
- زمان شروع انقباض های مادر و مدت زمان آنرا یادداشت کنید.
- به مادر کمک کنید که نفس عمیق بکشد و بدنش را شل کند.
- خونسردی خود را حفظ کنید.
- از مادر بخواهید در شروع دردها بیشتر استراحت کند و انرژی خود را ذخیره نماید.
- برنامه رفتن به بیمارستان را هماهنگ کنید.
- وسیله نقلیه را فراهم کنید.

دردهای زایمانی همان انقباضات رحم است که ابتدا موجب باز و نرم شدن دهانه رحم و سپس پایین آمدن و خروج جنین از کانال زایمان می شود. این فرایند در سه مرحله زایمان انجام می شود؛ مرحله زایمان از شروع دردهای واقعی زایمان تا باز شدن کامل دهانه رحم است. مرحله دوم از زمان باز شدن کامل دهانه رحم تا خروج کامل نوزاد است. در مرحله سوم، جفت و پرده ها به طور کامل از رحم خارج می شود.

در مرحله اول، انقباض های رحم منظم شده و به تدریج فاصله بین انقباض ها کم و شدت هر انقباض بیشتر می شود. این حالت باعث می شود که دهانه رحم بتدریج نرم و باز شود. دهانه رحم باید ۱۰ سانتی متر باز شود تا سر جنین بتواند از آن عبور کند. معمولاً بستری شدن در بیمارستان زمانی صورت می گیرد که دهانه رحم حداقل ۴ سانتی متر باز شده باشد. بنابراین هنگام مراجعه به بیمارستان، پس از معاینه پزشک یا ماما ممکن است در یکی از شرایط زیر قرار داشته باشید:

**الف) دهانه رحم هنوز ۴ سانتی متر باز نشده است.** در این صورت پزشک یا ماما ممکن است با اطمینان از خوب بودن وضعیت شما و جنین از طریق کنترل علائم حیاتی و شنیدن صدای قلب جنین، اجازه دهد به منزل بازگردید و یا در محوطه بیمارستان قدم بزنید. اگر به خانه برگشتید به خاطر بسپارید که با تشدید دردها و یا وقوع علائم خونریزی و آبریزش سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید. بهتر است در این زمان از خوردن غذاهای جامد و پرچرم اجتناب کنید.



**ب) دهانه رحم ۴ سانتیمتر یا بیشتر باز شده است.** در این حالت بستری می‌شوید. در زمان پذیرش کارهای زیر برای شما انجام می‌شود:

- تشکیل پرونده و بستری در اتاق درد یا زایمان
- تعویض لباس و پوشیدن لباس مخصوص زایمان
- گرفتن شرح حال، سابقه بیماری، کنترل علائم حیاتی
- انجام آزمایش‌های موردنیاز
- شنیدن صدای قلب جنین و کنترل حرکات جنین
- معاینه داخلی
- گرفتن رگ و تزریق سرم در صورت نیاز

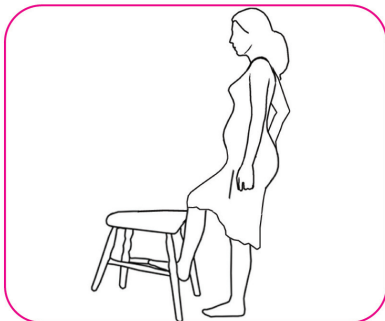
پس از بستری در اتاق درد یا لیبر، در فواصل زمانی مشخص علائم حیاتی (فشارخون، نبض، تنفس، درجه حرارت) اندازه‌گیری و صدای قلب جنین شنیده می‌شود. معاینه داخلی به منظور بررسی پیشرفت زایمان نیز انجام می‌شود. توصیه می‌شود هر ۲ ساعت یکبار مثانه را تخلیه کنید.

**توصیه: در صورت خونریزی، آبریزش یا پارگی کیسه آب و یا احساس دفع، به عامل زایمان خود اطلاع دهید.**

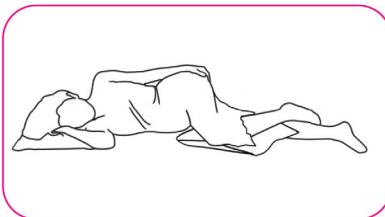
در زمان درد با هماهنگی کارکنان اتاق درد یا اتاق زایمان می‌توانید برای احساس راحتی به دلخواه در هر یک از وضعیت‌های زیر قرار بگیرید:



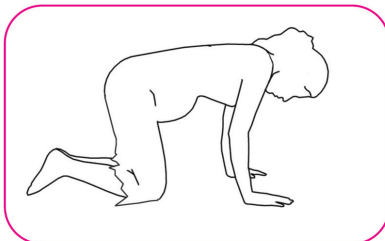
شما می‌توانید به حالت چمباتمه بنشینید، یا به حالت چهارزانو ولی بدن را به سمت جلو بکشید.



در حالت ایستاده، یک پا را بر روی پله یا بلندی به صورت خمیده قرار دهید.



در حالت خوابیده به پهلو، پای رویی از زانو خم شده و بر روی پای زیرین با حمایت یک بالش قرار دهید.



در حالت چهار دست و پا، سنگینی بدن را به طرف باسن منتقل کنید.

بتدریج با باز و نرم شدن دهانه رحم، سر جنین داخل کانال زایمانی پایین آمده و به طرف دهانه مهبل حرکت می کند. به طور طبیعی جنین با سر وارد کانال زایمان می شود. در این زمان باید در حالتی قرار بگیرید که فشار کمتری به مهره های آخر کمر وارد شود. بنابراین وضعیت هایی مانند خوابیده به پهلو، سجده، چهار دست و پا و چمباتمه توصیه می شود. به طور کلی تغییر مکرر وضعیت موجب کاهش خستگی، بهبود گردش خون و پیشرفت زایمان می شود. باید توجه داشت تا قبل از اینکه جنین وارد لگن شود، مادر تمایل دارد بیشتر در وضعیت ایستاده قرار گیرد یا راه برود ولی وقتی جنین وارد لگن شد حالت ایستاده و راه رفتن برای مادر مشکل می شود و می تواند از دیگر وضعیت ها استفاده کند.

## زایمان

طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان، انقباضات رحم است که باعث باز و نرم شدن دهانه رحم می شود تا جنین بتواند از آن به داخل مهبل وارد و سپس از این مجرا خارج شود. واکنش مادر نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تأثیر عوامل زیادی مانند فرهنگ، احساس ترس و نگرانی، تجربه زایمان قبلی، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد. محل و میزان درد بر حسب مراحل مختلف زایمان ( مرحله باز شدن دهانه رحم، مرحله عبور جنین از کانال زایمان، زمان ایجاد برش کنار محل خروج جنین و ترمیم آن و مرحله جمع شدن رحم) متفاوت است و معمولاً در نواحی زیر شکم، میاندوره و پاها احساس می شود.

هنگام بروز دردهای زایمان، هورمون هایی در بدن ترشح می شود که تأثیر فراوانی بر روند زایمان دارد. ترس و نگرانی مادر از یکطرف باعث ترشح هورمونی می شود که انقباض عضلات و درد را افزایش داده و از طرف دیگر ترشح مواد تسکین دهنده درد را کاهش می دهد. ترشح این هورمون ها تحت فرمان اعصاب هستند. رشته های عصبی همچنین در انتقال حس درد به مغز نقش دارند که امروزه با استفاده از روش های مختلف می توان انتقال این حس را به مغز کاهش داد.

## روش های کاهش درد زایمان

روش هایی که برای کاهش درد زایمان بکار می روند عمدتاً به دو گروه تقسیم می شود:  
**الف) روش هایی که با تزریق نوعی داروی بی حسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود. این روش ها عبارتند از:**

۱. بی حسی نخاعی و یا اپیدورال: داروی بی حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف یا داخل نخاع تزریق می شود. در این روش مادر درد را احساس نمی کند ولی بیدار و هوشیار است.
۲. استنشاق داروی بی دردی: داروی بی حسی از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان به بدن مادر منتقل شده و دردهای مادر را تا حدی کاهش می دهد.
۳. تزریق داروی بی دردی: داروی بی دردی در داخل عضله و یا رگ تزریق می شود که مادر درد کمتری احساس می کند.



ب) روش هایی که بدون استفاده از داروی بی حسی و با استفاده از مهارت مادر موجب می شود که مادر بتواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند. در این حالت، مادر قادر است که احساس درد زایمان را به حداقل برساند. این روش ها عبارتند از:

۱. تمرین های کششی، ماساژ، تن آرامی، مهارت های تنفسی: این مهارت ها را در کلاس آمادگی برای زایمان به طور عملی فرا می گیرد.

۲. قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد: تغییر وضعیت مادر موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود. مادر می تواند به دلخواه خود، هر حالتی را که راحت تر است (ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن) انتخاب کند.

۳. گرمای سطحی: تأثیر این روش در کاهش درد با استفاده از اشیاء گرم (بطری آب گرم، حوله مرطوب و گرم)، آغشته کردن قسمت های تحتانی بدن (شکم، کشاله ران، میاندوراه و کمر) با ژل های گرم کننده، کشیدن پتوی گرم بر روی تمام بدن و دوش گرفتن با آب گرم امکان پذیر است.

۴. لمس و ماساژ: نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت گونه ها و موها، در آغوش گرفتن، ماساژ نواحی دست، کمر، باسن و سایر قسمت های بدن توسط «همراه» می تواند موجب کاهش درد و تسکین مادر شود.

۵. توجه مرکزی و انحراف: مادر با متمرکز کردن حواس و فکر خود به شرایطی غیر از شرایط زایمانی مانند دعا کردن، نگاه کردن به یک عکس، به یاد آوردن خاطرات خوب، راه رفتن، تماشای تلویزیون، شنیدن، لمس کردن، انجام صحیح تمرین های تنفسی می تواند به کاهش درد کمک کند.

۶. هیپنوتیزم: این روش ایجاد تغییرات موقت مغزی همراه با بیهوشی می باشد که موجب افزایش قدرت تلقین در مادر می شود. هیپنوتیزم باعث آرامشی جسمی و فکری، افزایش تمرکز و حتی ایجاد توانایی در کنترل فشارخون، ضربان قلب و همچنین کاهش درد می شود. این روش به دانش و مهارت عامل زایمان نیاز دارد.

## مادرگرایی:

درد و ناراحتی بخشی از زایمان است، اما با زایمان طبیعی، زنان احساس قدرت و رضایت بیشتری دارند و از حس مادر شدن لذت می‌برند.

## فواید زایمان طبیعی برای مادر

- \* در این روش مادر هوشیار و آگاه می‌باشد و به جنین فشار وارد می‌کند تا به سمت مجرای زایمان حرکت کند.
- \* نسبت به سزارین، بهبودی سریع‌تر حاصل می‌شود و مدت زمان کوتاه‌تری را در زایشگاه باید ماند.
- \* خطر چسبندگی و ایجاد عفونت و مشکلات دیگر در زایمان بعدی وجود نخواهد داشت، مانند پارگی رحم در سزارین.
- \* مرگ و میر در این روش بسیار کمتر از سزارین است.
- \* زایمان طبیعی مقرون به صرفه‌تر است.
- \* مادرانی که زایمان طبیعی نموده‌اند در امر شیردهی به نوزاد خود موفق‌تر از مادرانی می‌باشند که به طریق سزارین نوزاد خود را دنیا آورده‌اند.
- \* پس از زایمان طبیعی، مادران با انجام ورزش‌های مناسب، به مراتب سریع‌تر از زمانی که سزارین می‌شوند، می‌توانند تناسب اندام خود را بدست آورند.
- \* مدت بستری شدن و توانایی بازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان طبیعی خیلی کمتر از سزارین است و مادرانی که زایمان طبیعی داشته‌اند زودتر به خانواده خود ملحق می‌شوند.
- \* حجم خونی که مادر طی زایمان طبیعی از دست می‌دهد تقریباً نصف یک عمل سزارین است.

## فواید زایمان طبیعی برای نوزاد

- \* تکامل جنین: وقتی رشد جنین کامل می‌شود، زایمان طبیعی انجام می‌شود. اما در سزارین انتخابی، زایمان زودتر از موعد انجام شده و نوزاد آمادگی جسمانی و تکاملی را ندارد.
- \* کاهش مشکلات تنفسی: هنگامی که کودک از دهانه واژن با فشار عبور می‌کند، مایع آمنیوتیک از ریه نوزاد خارج می‌شود. اما در سزارین امکان مشکلات تنفسی نوزاد و کاهش ضریب هوشی به دلیل کمبود اکسیژن بیشتر



- وجود دارد.
- \* دریافت باکتری های محافظت کننده: هنگامی که نوزاد از مجرای زایمان عبور می کند، در مسیر باکتری های محافظت کننده را برمی دارد. این باکتری ها وارد روده نوزاد می شوند و سیستم ایمنی را شکل می دهند.
- \* عبور از مجرای زایمان، سیستم قلبی عروقی جنین را تحریک می کند و باعث گردش خون بهتر و آماده سازی او برای تولد می گردد.
- \* در طی زایمان طبیعی، باعث می شوند نوزاد هوشیار شود و با مادر خود ارتباط برقرار کند.
- \* نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می آیند، دارای علاقه بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر می باشند.
- \* تحقیقات نشان داده کودکانی که با زایمان طبیعی به دنیا می آیند، ۲۰ درصد کمتر دچار بیماری دیابت نوع یک می شوند.
- \* زایمان طبیعی نسبت به سزارین باعث می شود که نوزاد بر استرس غلبه بیشتری داشته باشد.
- \* اگر زایمان طبیعی بدون استفاده از داروها باشد، نوزاد عوارض جانبی داروها را تجربه نخواهد کرد.
- \* بعد از زایمان طبیعی، تماس پوست به پوست در مادر و نوزاد رخ می دهد. این تماس دارای فواید روانی بسیاری برای نوزاد می باشد از جمله: رشد مطلوب مغز و مکیدن بهتر شیر مادر.

## اولین دیدار

- بعد از تولد نوزاد، مادر او را در آغوش می گیرد، در حالی که هیجان زده و شگفت زده است و احساس غرور می کند.
- \* در این مرحله مادر و نوزاد از نظر جسمی و عاطفی به هم وابسته می شوند.
- \* نوزاد در آغوش مادر گرم می شود.
- \* در عرض مدت کمی، نوزاد دستانش را بر لبانش می گذارد و لبانش را می مکد، یعنی اینکه شیر می خواهد.
- \* در عرض چند ساعت و یا چند روز، نوزاد و مادر همدیگر را بهتر می شناسند و عاشق همدیگر می شوند.

## تشخیص و غربالگری ناهنجاریهای مادرزادی جنین پیش از تولد

یکی از نگرانی‌های مادران باردار وضعیت سلامت جنین و احتمال ابتلا وی به سندروم داون یا منگولیسم می‌باشد راه‌های مختلفی از جمله آزمون‌های غربالگری در انواع مختلف وجود دارد تا مادران بتوانند قبل از زایمان در نیمه اول بارداری متوجه این مشکل گردند در آزمایشات غربالگری احتمال بروز برخی ناهنجاریهای جنینی از جمله منگولیسم بررسی می‌گردد. در سه ماهه اول تمام زنان باردار در هر سنی باید از ۱۱ تا ۱۳ هفتهگی بارداری جهت انجام آزمون‌های غربالگری ناهنجاری‌های مادرزادی جنین اقدام نمایند. در غربالگری مخصوص سه ماهه نخست، بررسی شفافیت پشت گردن جنین در سونوگرافی همراه با یکسری آزمایش خون در مادر باردار انجام می‌شود. ممکن است متخصص یا پزشک مشاوره ژنتیک صلاح بداند برخی از مادران آزمایش و سونوگرافی مربوط به غربالگری سه ماهه دوم را هم انجام دهند پزشک یا متخصص زنان با بررسی نتیجه آزمایشات و سونوگرافی‌ها ممکن است برای تعدادی از مادران نیاز بداند اقدامات پیشرفته تشخیصی مانند نمونه‌گیری از پرزهای جفت در سه ماهه اول و آمنیوسنتز در سه ماهه دوم را درخواست دهد.

نکته مهم، انجام آزمایشات و سونوگرافی در محدوده زمانی تعیین شده می‌باشد به عنوان مثال اندازه‌گیری شفافیت پشت گردن جنین که در تشخیص بسیاری از مشکلات جنینی می‌تواند کمک کند اگر حتی یکی دو روز زودتر یا دیرتر از زمانی که پزشکتان توصیه کرده انجام شود هیچ ارزشی نخواهد داشت. همچنین پس از انجام آزمون‌ها بایستی بلافاصله نتیجه را به متخصص زنان یا پزشک مشاور ژنتیک نشان دهید تا اگر اقدام فوری دیگری لازم بود بدون هدر دادن وقت انجام شود. قبل از انجام آزمون‌ها از پزشک بخواهید آدرس مراکز معتبر را در اختیار شما بگذارد.



## شماره تلفن و آدرس مراکز درمانی (بیمارستانها)

### ایزدی (دولتی)

۷۲۱۱۳۰۱- خیابان طالقانی (آذر)- جنب پمپ بنزین

### حضرت زهرا (سلام الله) (دولتی)

۸۸۴۴۲۱۴- انتهای خیابان امامزاده ابراهیم

### حضرت معصومه (سلام الله) (دولتی)

۶۶۵۱۸۰۱- خیابان امام- جنب مسجد امام حسن عسگری (علیه السلام)

### حضرت ولیعصر (عجل الله تعالی فرجه) (غیر دولتی)

۲۸۸۴۳۱۰- انتهای یزدانشهر- بلوار جمهوری اسلامی

### حضرت علی بن ابیطالب (علیه السلام) (دولتی)

۲۹۱۴۹۵۱۰ ۲۱۳۸۸۰۰- ۸۰۲

خیابان شهید صدوقی- بلوار بوعلی

#### منابع:

۱. آمادگی برای زایمان، چاپ اول ۱۳۸۴، گروه مولفین اداره مادران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۲. همه مادران سالمند اگر ...، الیزابت فنوبک، ترجمه امیر صادقی، زمستان ۱۳۸۵، چاپ معاصر
۳. بارداری آسان زایمان بدون درد محسن ستاری، چاپ سحر ۱۳۸۴
۴. پروتکل خدمات خارج بیمارستانی مادران، وزارت بهداشت، ۱۳۸۶
۵. مجموعه آموزش کتب بهورزی، وزارت بهداشت، درمان آموزش پزشکی ۱۳۸۵
۶. بارداری و زایمان ویلیامز، ترجمه قاضی جهانی، ۲۰۰۵ انتشارات گلبان
۷. آموزش تغذیه کراس
۸. تغذیه در دوران بارداری، شیردهی، علی اکبر حق ویسی ۱۳۸۶
۹. سایت تبیان، تبیان سلامت، مریم سجادیپور