

در طی دوران بارداری به علت ترشح هورمون ها و فشار رحم بر روی سایر اعضای بدن، تغییراتی در بدن ایجاد می شود که یک خانم باردار با آگاهی از آنها و بکارگیری راهکارهای مناسب می تواند عوارض ناشی از آنها به حداقل برساند.

مشکلات شایع دوران بارداری:

تهوع و استفراغ بارداری

تشخیص تهوع و استفراغ بارداری اکثراً بر اساس علائم بالینی بیمار می باشد. با این وجود دلایل دیگر ایجاد کننده تهوع و استفراغ باید مد نظر قرار گیرد. بخصوص اگر علائم بعد از هفته ۱۰ بارداری شروع شده باشد. یا همراه با علائم دیگر مانند: درد شکم؛ تب؛ سردرد؛ اسهال یا یبوست و یا فشار خون بالا باشد.

اصول درمان:

اگر اختلال به حدی نرسیده باشد که نیاز به بستری شدن و دریافت سرم وجود داشته باشد، این دستورات را پیگیری کنید:

- اگر صبحها احساس تهوع می کنید، قبل از برخاستن از رختخواب نان سوخاری یا شیرینی خشک بخورید.
- وعده های غذایی بهتر است کم حجم و تعدادشان زیادتر باشد.
- غذاهای سرخ کردنی یا پر ادویه نخورید؛ این نوع غذاها باعث افزایش تهوع می شوند. مصرف محصولات، خصوصاً کره، شیر و پنیر را محدود کنید.

- پس از اتمام غذا، ۴۵ دقیقه بنشینید. اگر نیاز به سرم باشد، پس از مدتی می توان به ترتیب مایعات شفاف و رقیق، رژیم کامل مایعات، و سپس رژیم عادی در وعده های کوچک را امتحان کرد.

- یکی از مهمترین درمان های استفراغ حاملگی؛ اجتناب از بو، مزه و فعالیت های محرک تهوع است. بطور مثال: اتاق هایی که تهویه مناسب ندارد؛ گرما و رطوبت؛ سرو صدا؛ مسواک زدن بلافاصله بعد از خوردن غذا؛ تغییر وضعیت سریع و عدم استراحت کافی می تواند باعث بروز تهوع و استفراغ شود.

یبوست: تغییرات گوارشی در بارداری یبوست ایجاد می کند. مصرف آب و مایعات کافی (۸-۶ لیوان در روز) میوه و سبزیجات خام و تازه، سالاد، سوپ، - مایعات کافی غلات سبوس دار، زیتون، روغن زیتون، انجیر، آلو و نرمش های سبک روزانه در برطرف کردن یبوست کمک کننده هستند.

فشار خون حاملگی:

علائم مسمومیت حاملگی کد/مند؟

- * بالا بودن فشار خون
- * تورم پاها، رانها و دستها
- * وجود پروتئین در ادرار
- * افزایش سریع وزن در اثر افزایش مایع در بدن
- * درد شکمی
- * سردرد شدید و یا سرگیجه
- * کاهش میزان ادرار یا قطع شدن ادرار
- * وجود خون در ادرار
- * تهوع و استفراغ شدید
- * تاری دید

مراقبت ها:

- ★ کنترل فشارخون
- ★ رژیم کم نمک
- ★ در صورت بروز هر یک از علائم مسمومیت سریعاً به پزشک مراجعه شود.
- درمان: در موارد شدید بستری در بیمارستان و شروع درمان دارویی
- نکته:** در صورت عدم کنترل فشار خون یا بروز شدید علائم مسمومیت حاملگی، با صلاح دید پزشک ختم حاملگی صورت می گیرد.

خونریزی در دوران بارداری:

لکه بینی یا خونریزی در دوران بارداری بخصوص در سه ماه اول امری عادیست اما به دلیل اینکه در بعضی مواقع این خونریزی ها شدید و یا عوترضی همراه است بنابراین شناخت این موارد و مراجعه به دکتر در حفظ سلامت مادر و جنین ضروری بنظر میرسد.

دلایل احتمالی خونریزی در اواخر دوران بارداری:

جفت سرراهی: این نوع خونریزی بدون درد و علامت میباشد.

جداشدگی جفت: علائم جدا شدن جفت وجود درد در ناحیه زیر شکم و وجود لخته خون در مجرای تناسلی و درد کمر میباشد.

پارگی رحم: بسیار خطرناک است و نیاز به عمل سزارین فوری میباشد از دیگر علائم احساس درد و فشار در ناحیه زیر شکم میباشد.

زایمان زود هنگام: خونریزی در اواخر دوران بارداری شاید دلیل این باشد که جنین شما آماده به دنیا آمدن است. چند روز یا چند هفته قبل از زایمان توده مخاطی که همراه با لکه میباشد از رحم خارج میشود. اگر این علائم قبل از هفته ۳۷ اتفاق بیافتد فوراً به پزشک مراجعه کنید زیرا در حال زایمان زودرس هستید از دیگر علائم میتوان به فشارهای زیر شکمی و درد در ناحیه زیر کمر اشاره کرد.

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:

- * هر نوع درد یا پیچش در ناحیه زیر شکم.
- * خونریزی چه با درد چه بی درد.
- * خارج شدن بافت از درون رحم.
- * سرگیجه یا ضعف و غش.
- * تب بالای ۳۷/۸ درجه سانتی گراد.



مراقبت های دوران بارداری



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تیر ۱۴۰۳

کد پمفلت: A.PA.G.۲۱

سایت مرکز:

www.amiralmomeninhospital.com

عفونت ادراری در دوران بارداری:

عفونت ادراری شایع ترین و فراوان ترین عفونت باکتریایی در دوران بارداری می باشد

علائم:

- ۱- تکرر و سوزش ادرار
- ۲- درد ناحیه زیر شکم و وجود خون در ادرار
- ۳- افزایش دفعات دفع ادرار و احساس فشار و نیاز به ادرار کردن به طور مکرر حتی زمانی که میزان ادرار در مثانه بسیار کم است
- ۴- ادرار بدبو
- ۵- ادرار کدر

چگونه میتوان از عفونت ادراری پیشگیری کرد؟

برای پیشگیری از عفونت ادراری میتوانید اقدامات زیر را انجام دهید :

- مقدار زیادی آب بنوشید. روزانه حداقل ۸ لیوان.
- هیچگاه احساس دفع ادرار را نادیده نگیرید و سعی کنید هر بار مثانه را کاملاً خالی کنید.
- بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.
- با مصرف آنتی بیوتیک در عرض چند روز این علائم برطرف خواهند شد ولی به هر حال ادامه یک دوره درمان بطور کامل بسیار ضروری است تا دستگاه ادراری از وجود باکتری پاک شود.
- عصاره شاتوت بنوشید. مطالعات نشان داده اند که آب عصاره شاتوت میزان باکتریها را کاهش داده و از جایگزینی باکتری های جدید در دستگاه ادراری پیشگیری می کند. (هرچند نوشیدن عصاره شاتوت عفونت ادراری را درمان نخواهد کرد و دقت کنید که اگر دارای علائم عفونت ادراری هستید باید به پزشک مراجعه کنید و آنتی بیوتیک دریافت کنید).
- لباس های زیر خود را از نوع نخی انتخاب کنید .

دیابت در دوران بارداری:

در دوران بارداری، برخی از زنان سطح قند خون بالایی دارند. این بیماری به عنوان دیابت بارداری شناخته می شود. می شود. دیابت بارداری به طور معمول بین هفته های ۲۴م و ۲۸م بارداری ایجاد می شود.

علائم دیابت بارداری چیست؟

- خستگی
- تاری دید
- تشنگی بیش از حد
- نیاز بیش از حد به ادرار کردن

رژیم غذایی مناسب در دیابت بارداری:

- غلات کامل
- برنج قهوه ای
- لوبیا، نخود، عدس و سایر حبوبات
- سبزیجات نشاسته دار
- میوه هایی با قند پایین

پروتئین

زنان باردار باید هر روز دو تا سه وعده پروتئین مصرف کنند. منابع خوب پروتئین شامل گوشت و مرغ بدون چربی، ماهی است.

چربی

چربی های سالمی که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید، شامل آجیل، دانه ها، روغن زیتون و آووکادو است.

باید توجه داشته باشید که یک رژیم غذایی متعادل شامل:

- حفظ وعده های غذایی
- انتخاب منابع خوبی از کربوهیدرات ها
- نظارت بر وعده های غذایی
- گنجاندن میوه ها و سبزیجات
- مصرف کمتر چربی های اشباع شده، قند و نمک می باشد.