



اطلاعات لازم در مورد

دوران قبل و حین

بارداری

تهیه و تنظیم:

هاجر بیرامی

کارشناس پرستاری (سوپرروایزر)

آموزش سلامت)

وحیده قصابی

(کارشناس مامایی)

تدوین: ۱۴۰۲

بازنگری: ۱۴۰۴

کد: ۱۳۰-PA-PHE

مراقبت های پیش از بارداری نیز همانند مراقبت های دوران بارداری، در کلیه مراکز بهداشتی درمانی توسط پزشکان و ماماهاى مرکز انجام می گیرد.

زنان باردار

از چه چیزهای باید پرهیز کنند

بمقتدر مورد اینکته یگ زن باردار چگونه غذا بفرود، لباس بپوشد، بفرهاند و ورزش کند بسیار معمول است و در این مورد تهیه های زیادى نیز وجود دارد. اما در بین آنچه این ایده ها مقابقتى نیز وجود دارد

- جدا پرهیز کنید:**
 - فرارورده های لبنى غیر پاستوریزه
 - جعبه های که بستر کره ها هستند
 - گوشت های خام
 - سیگار
 - الکل
- احتیاط کنید:**
 - ماهی
 - کافئین
 - مسافرت
 - ورزش نا مناسب
- استقبال کنید:**
 - تحقیقات اخیر خوردن بادام زمینی را در دوران بارداری توصیه می کند
- اگر دچار اشتباهی شدید:**
 - همیشه پزشکان را در جریان مشکلات و نگرانی های که دارید بگذارید



وزن گیری در بارداری:

وزن گیری پیوسته و آهسته نشانه یک حاملگی نرمال و سالم است. تمامی زنان باردار برحسب شرایط بدنی میزان افزایش وزن مورد نیاز متفاوتی دارند که براساس شاخص جرم بدن قبل از بارداری محاسبه می شود.

علائم خطر:

به محض مشاهده هر کدام از علائم خطر زیر هرچه سریعتر باید به بیمارستان مراجعه نماید:

* لکه بینی، خونریزی آبریزش از ناحیه تناسلی

* احساس کاهش یا نداشتن حرکت جنین

* درد شکم و پهلوها

* تب و لرز

* افزایش ناگهانی وزن

* ورم بدن بخصوص در دستها و صورت

* افزایش فشارخون مساوی یا بالاتر از ۱۴۰/۹۰

* تهوع و استفراغ مداوم و شدید و یا خونی

* تنگی نفس، درد قفسه سینه، طپش قلب در

فعالیت های معمولی

مراقبت های پیش از بارداری

دوران پیش از بارداری، دوران مهم و خاموش در سلامت مادر و نوزاد است چرا که منشا بسیاری از بیماریهای دوران بارداری به زمان قبل از بارداری مربوط میشود. در مراقبت پیش از بارداری تاثیر بیماری مادر بر نوزاد، همچنین تاثیر حاملگی بر سلامت مادر بررسی میشود. انجام مراقبت پیش از بارداری و بررسی سلامت مادر موجب می شود حاملگی در شرایط مناسبی آغاز شده و خطراتی که موجب بروز عوارض نا مطلوب حاملگی می شوند قبل از دوران بارداری اصلاح گردند تا مشکلات آینده برای سلامتی مادر و نوزاد کاهش یابند.

اصول مراقبت پیش از بارداری

* معاینه بالینی: شامل اندازه گیری قد، وزن، کنترل فشار خون، معاینه دهان و دندان، چشم، تیروئید، قلب، ریه، پوست، شکم، اندامها و دستگاه تناسلی.

* آزمایشها و سونوگرافی شامل آزمایش خون از نظر کم خونی، تعیین گروه خون، دیابت، آزمایش ادرار و چاپ اسمیر و تست سرطان دهانه رحم و انجام سونوگرافی در صورت نیاز

* تجویز قرص اسید فولیک: توصیه به شروع مصرف آن به میزان روزانه یک عدد و حداقل سه ماه قبل از بارداری.

* ایمن سازی: در صورت نیاز به تزریق واکسن سرخجه و توام بزرگسال

مراقبت های دوران بارداری

در طی بارداری بدن دچار تغییراتی می شود که یک خانم باردار با بکار گیری توصیه های زیر میتواند بارداری را با کمترین عوارض به پایان برساند.

رژیم غذایی

* آهن:

مصرف روزی یک عدد قرص فرس سولفات از هفته ۱۶ تا ۳ ماه پس از زایمان و توصیه به مصرف آن بعد از غذا و شب قبل از خواب.

* مولتی ویتامین:

از هفته ۱۶ تا سه ماه پس از زایمان مصرف یک عدد کپسول مولتی ویتامین ساده یا مینرال توصیه می شود.

اجابت مزاج

تغییرات گوارشی در بارداری یبوست

ایجاد میکند. مصرف آب و مایعات کافی، میوه و

سبزیجات در برطرف کردن

یبوست کمک کننده هستند.

خواب و استراحت

۸-۹ ساعت خواب در شب مورد نیاز است که موجب

کاهش حساسیت و زود رنجی و افسردگی و خستگی

پذیری میشود. (در ماه های آخر استراحت به پهلوی

چپ توصیه می شود).

ورزش

بهترین ورزش پیاده روی در هوای آزاد است. از ورزشهایی که خطر صدمه زدن و یا افزایش ضربان قلب وجود دارد باید خود داریشود.

مسافرت

مسافرت در زنان باردار تا هفته ۳۶ محدودیتی ندارد مگر اینکه به علت شرایط خاص مثل سابقه سقط و زایمان زودرس، بارداری چندقلویی و خونریزی توسط پزشک منع شده باشد. در دوران بارداری بهتر است هر دو ساعت از ماشین پیاده شده و ۵ الی ۳۱ دقیقه پیاده روی کنند و بهتر است بعد از ۳۶ هفته تا حد امکان از مسافرت پرهیز کرده و سوار هواپیما نیز نشود.

نشستن طولانی مدت

باعث افزایش احتمال ترومبوفلیت می شود بنابراین توصیه می شود هر ۲-۰ ساعت بمدت ده دقیقه راه برود.

داروها

در دوران بارداری از مصرف هر دارویی بدون تجویز پزشک باید خود داری شود حتی مصرف داروهای گیاهی نیز باید با نظر پزشک مصرف شود.

دهان و دندان

بعلت مصرف بیشتر مواد غذایی ترش یا شیرین، تهوع و استفراغ، کم حوصله بودن و خوب مسواک نزدن محیط دهان مستعد رشد باکتریها و پوسیدگی دندان و بیماری لته میشود. از نخ دندان و مسواک پس از هر وعده غذایی استفاده شود.