

فراگیری مهارت‌های مراقبتی در دوران بارداری و شیوه زندگی سالم می‌تواند در پیشگیری و کاهش پیامدهای نامطلوب بارداری موثر باشد

نکات خود مراقبتی برای داشتن دوران بارداری سالم:

توجه به وزن خود و نگرش داشتن آن در محدوده طبیعی

توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت مادر و جنین

عدم مصرف سیگار، الکل و ...

کنترل استرس

داشتن برنامه منظم خواب و استراحت در شبانه روز

آشنایی با علائم و نشانه‌های افسردگی

توجه و تنظیم کار روزانه در مادران شاغل

مراجعه منظم و به موقع جهت دریافت مراقبت‌های بارداری

مراقبت از کلیه‌ها در دوران بارداری:

فعالیت کلیه‌ها در دوران بارداری زیاد می‌شود و اختلال کارکرد آنها ممکن است برای جنین و مادر جبران‌ناپذیر باشد

خانمی که قبل از بارداری به بیماری‌های کلیوی مبتلا است باید قبل از حاملگی تحت نظر پزشک کلیه و مجاری ادرار قرار گیرد و در خصوص باردار شدن با پزشکش مشورت کند.

مراقبت از دستگاه تناسلی:

در دوران بارداری ترشحات زنانگی به طور طبیعی کمی افزایش می‌یابد اگر این ازدیاد ترشح با علائمی همراه نباشد جای نگرانی نیست؛ ولی اگر با تب، بوی بد و خارش و درد زیر شکم یا پهلوی همراه شد باید با پزشک خود در میان بگذارند.

در این دوران به دلیل تغییرات هورمونی زنان بیشتر در معرض عفونت‌های زنانگی قرار دارند لذا رعایت دقیق تر بهداشت فردی و استحمام و تعویض

روزانه لباس زیر و عدم مصرف لباس زیر تنگ و پلاستیکی توصیه می‌شود.

مراقبت از پستان‌ها:

در این دوران به تدریج پستان‌ها برای شیردهی آماده می‌شوند و کمی بزرگ و سفت و حساس می‌شوند و در برخی احساس درد و سوزش نوک سینه‌ها گزارش می‌شود.

مراقبت از مو:

شستشوی مو هفته‌ای دو بار کفایت می‌کند اما حداقل روزی یکبار شانه زدن و ماساژ پوست سر توصیه می‌گردد.

مراقبت از دهان و دندان:

بهتر است قبل از تصمیم به بارداری مشکلات دهان و دندان خود را برطرف نماییم در دوره سه ماهه دوم بارداری کشیدن، پرکردن و سایر اعمال ضروری دندان بلامانع است. حداقل دو بار در بارداری به دندانپزشک خود مراجعه نمایید. قبل از گرفتن گرافی دندان‌های پزشک خود را از بارداری بودن مطلع نمایید. در بارداری به دلیل تغییرات هورمونی دندان‌ها بیشتر در معرض خطر پوسیدگی قرار دارند. لذا توصیه می‌شود بعد از هر بار غذا و حداقل یکبار در شبانه روز دندان‌ها شسته شود بعد از هر بار استفراغ کردن نیز دندان‌ها را خوب مسواک بزنید. در دوران بارداری خونریزی لثه بعد از مسواک توسط برخی مادران بارداری گزارش می‌شود که در این صورت به ماساژ لثه با انگشت ۲-۳ بار در روز توصیه می‌شوند.

مراقبت از دستگاه گوارش:

در بارداری هر روز یا یک روز در میان انتظار اجابت مزاج می‌رود. در بارداری به دلیل تغییرات هورمونی در بسیاری از زنان یبوست گزارش می‌شود علت آن کندی حرکات روده‌ها در اثر هورمون‌های جفتی و پروژسترون و فشار رحم بر دستگاه گوارش می‌باشد.

پیشنهاد چند راهکار برای پیشگیری از یبوست:

مقدار زیادی آب بنوشید. نوشیدن آب بلافاصله بعد از برخاستن از خواب و قبل از خواب فراموش نشود.

هر روز یا یک روز در میان باید بلافاصله پس از صرف صبحانه اجابت مزاج داشته باشید در صورت اشکال باید با پزشک خود مشورت نمایید.

در رژیم غذایی خود از غلات سبوس‌دار، انواع میوه و سبزیجات تازه، استفاده کنید

در صورت بروز یبوست از مصرف روغن زیتون کنار وعده‌های غذایی بهره بگیرید.

مصرف شیاف‌ها و شربت‌های ضد یبوست باعث ایجاد تحرک بسیار در روده‌ها می‌تواند خطر زایمان زودرس را داشته باشند. لذا توصیه می‌شود در یبوست‌های شدید با پزشک خود مشورت داشته باشید و از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری کنید.

گاه مصرف مکمل‌ها با برخی غذاها سبب بروز اسهال می‌شود که معمولاً خودبخود بهبود می‌یابند. در صورت بروز اسهال مکرر یا طولانی به پزشک مراجعه نمایید

جهت جذب هر چه بهتر مکمل‌ها؛ قرص‌ها و کلسیم را با فاصله مصرف کنید و مکمل آهن خود را همراه با لبنیات و چای مصرف نکنید.

مادر عزیز در صورت ابتلا به دیابت بارداری به توصیه‌های زیر توجه نمایید

تهیه دستگاه چک قند خون در منزل جهت کنترل مداوم قند خون به صورت اندازه‌گیری قند خون ناشتا و ۲ ساعت بعد از غذا

داشتن رژیم غذایی مناسب افراد دیابتی (۶ وعده غذا به صورت ۳ وعده غذای اصلی و ۳ میان‌وعده) و حذف هر نوع شیرین‌کننده مصنوعی و مواد نشاسته‌ای و محدود کردن روغن مصرفی و غذاهای سرخ شده

افزایش مصرف سبزیجات و محدودیت مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی، خرما، انجیر، انگور، و خشکبار شیرین مثل توت خشک و کشمش

پرهیز از حذف وعده‌های غذایی به ویژه صبحانه

انجام ورزش‌های بالا تنه ۱۵ دقیقه بعد از صرف هر وعده غذایی



خود مراقبتی در بارداری سالم و بارداری پر خطر

کد شناسه: wd-pf-61



مشاور علمی: دکتر سمیه خانجانی فوق تخصص زنان و
پریناتالوژی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی و
درمانی شهید بهشتی اصفهان

www.Beheshti.mui.ac.ir

زمستان ۱۴۰۰

فشار خون

بیمار حتما تحت نظر فوق تخصص پریناتولوژی باشد.

در صورت داشتن علائم زیر باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید:

درد و فشار شکمی مانند دردهای دوران پرئود در قسمت پایین شکم

خونریزی واژینال

پارگی کیسه آب و خروج مایع شفاف از واژن

کاهش حرکات جنین

پژمرده و افتاده شدن شکم

در صورت داشتن آبریزش نکات زیر حتما رعایت شود:

مادر باردار حتما باید در بیمارستان سطح ۳ بستری و تحت نظر باشد.

ضربان قلب و علائم حیاتی مادر و جنین باید چک شود.

مادر باید استراحت کند

مایعات کافی بنوشد

حرکات جنین کنترل شود.

منبع: پرستاری بهداشت مادران و نوزادان لودرمیک ۱۳۹۸

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره :

۰۲۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

در صورت دریافت داروی کاهنده قند خون بعد از ۳۲ هفته، هفته ای ۲ بار
تست های سلامت جنین انجام شود. (نوار قلب و سونوگرافی)

**مادر عزیز در صورت داشتن فشار خون مزمن به نکات زیر توجه
فرمایید:**



مراجعه به پزشک و کنترل دقیق فشار خون و بررسی از نظر علائم مسمومیت
بارداری (بعد از هفته ۲۴ به صورت هفتگی کنترل شود).

انجام مشاوره قلب و اکو هر سه ماه یکبار

کنترل مرتب وزن هر هفته

استراحت کافی

مصرف میوه و سبزیجات و مواد فیبر دار

مصرف گوشت سفید و ماهی

حکات صحیح ورزشی و پیاده روی

پرهیز از مصرف نمک و مواد نشاسته ای و غذای آماده و کنسرو ها و سس
های آماده

**مادر عزیز در صورت کند بودن رشد جنین نسبت به سن حاملگی
آن (IUGR) نکات زیر را رعایت کنید:**

انجام سونوگرافی به فواصل نزدیک

در هر سونوگرافی مدارک قبلی را با خود همراه داشته باشید تا با سونوگرافی
قبلی مقایسه شود در صورت اختلال جریان خون و رشد جنین ، تصمیم
گیری شود.

در صورت حاملگی IUGR کمتر از ۳۲ هفته پیگیری دقیق از نظر کنترل