

مراقبت‌های بارداری

زن باردار باید در طول بارداری به طور مرتب و در زمان‌های معین مراقبت شود. این مراقبت‌ها شامل موارد زیر است:

کرفتن شرح حال و معاینه: پزشک یا ماما از وی در مورد سوابق بارداری و زایمان قبلی، سابقه یا ابتلا به بیماری، مصرف دارو، وضعیت فعلی بارداری سؤال و اعضای مختلف بدن را معاینه می‌کند. لازم است به تمامی سئوالات پاسخ صحیح داده شود. بیان نکردن حقایق موجب گمراهی پزشک یا ماما و در نتیجه درمان غیر موثر می‌شود.

در هر مراقبت وضعیت سلامت وی بررسی می‌شود. وزن، فشارخون، درجه حرارت، نبض، تنفس و ارتفاع رحم اندازه‌گیری و صدای قلب جنین شنیده می‌شود.

در ماه آخر بارداری به منظور بررسی وضعیت لگن و آمادگی وی برای زایمان طبیعی، ممکن است معاینه داخلی نیز انجام شود.

آزمایش‌های معمول بارداری: در نیمه اول و دوم بارداری، با انجام آزمایش خون و ادرار از نظر وجود بیماری‌هایی مانند کم خونی، عفونت، بیماری کلیوی، سرخجه، هپاتیت، بیماری آمیزشی، بیماری قند(دیابت) بررسی می‌شود. همچنین گروه خونی و ارهاش تعیین می‌گردد که در صورت متفی بودن ارهاش، ارهاش همسر و سایر آزمایش‌های مربوطه درخواست می‌گردد.

سونوگرافی: سونوگرافی ابزاری برای بررسی وضعیت جنین است که بطور معمول در دو نوبت، نیمه اول و دوم بارداری انجام می‌شود. دفعات بیشتر سونوگرافی براساس نظر پزشک یا ماما و وضعیت خاص است.



بهداشت فردی

رعایت بهداشت از مهم‌ترین کارهایی است که باید در این دوران انجام شود. مطالب زیر شما را با این مراقبت‌ها آشنا می‌کند:

استحمام:

محدودیتی برای حمام کردن در دوران بارداری یا پس از آن وجود ندارد. در هفته‌های آخر بارداری، سنگینی و بزرگی شکم، تعادل بدن را برهم می‌زند و احتمال لیز خوردن و افتادن در وان را بیشتر می‌کند. به همین دلیل استفاده از وان در اواخر بارداری توصیه نمی‌شود. گرما و رطوبت زیاد محیط حمام می‌تواند باعث افزایش درجه حرارت جنین شود، بنابراین توصیه می‌شود آب ولرم و زمان حمام کردن کوتاه باشد.

پوشیدن لباس:

بهتر است در بارداری، لباس راحت و گشاد پوشیده شود. به علت افزایش حجم و دردناک شدن پستان‌ها از سینه بندهای مناسب استفاده شود. پوشیدن کفش پاشنه بلند (بیش از ۵ سانتی متر) یا کاملاً تخت به دلیل افزایش انحنای کمر و برهم زدن تعادل بدن و همچنین پوشیدن شلوار و جوراب تنگ توصیه نمی‌شود.

مراقبت از دندان:

در بارداری زن تمایل بیشتری به خوردن مواد غذایی شیرین یا ترش دارد و به دلیل کم حوصلگی و خستگی وقت کمتری برای مراقبت از دندان صرف می‌کند، بنابراین احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثه بیشتر می‌شود. انجام درمان‌های دهان و دندان در بارداری ممنوعی ندارد ولی بهترین زمان سه ماه دوم بارداری است.

توصیه:

- ✱ از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده شود؛
- ✱ برای تمیز کردن دندان‌ها علاوه بر مسواک، از نخ دندان استفاده شود؛
- ✱ بهتر است به جای مواد قندی، میوه و سبزی‌های تازه مصرف شود؛
- ✱ پس از خوردن غذا و مایعات گرم، از خوردن و نوشیدن غذا و مایعات سرد و پس از خوردن غذا و مایعات سرد، از خوردن و نوشیدن غذا و مایعات گرم خودداری شود؛
- ✱ اگر خونریزی از لثه وجود دارد، بهتر است پس از مسواک زدن دهان با آب نمک شسته و در صورت تداوم خونریزی به دندان پزشک مراجعه شود.

حلیه ارل

علاوه بر آنچه گفته شد، لازم است به نکات زیر توجه شود:

- ✓ زن و شوهر بایستی در مورد تغییرات بدن در بارداری صحبت کنند و مسایل مربوط به روابط جنسی را با صراحت با یکدیگر در میان بگذارند؛
- ✓ وضعیتی را برای مقاربت انتخاب کنند که برای هر دو راحت تر باشد؛
- ✓ در صورت خونریزی یا درد هنگام مقاربت، به پزشک یا ماما مراجعه کنند؛
- ✓ استفاده از کاندوم در بارداری در مواردی که احتمال انتقال عفونت های ناحیه تناسلی وجود دارد توصیه می شود.

اعتیاد، کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل:

بهترین توصیه این است که از کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل جداً خودداری شود. سیگار و دخانیات موجب زایمان زودرس، کم وزنی نوزاد و حتی مرگ وی می شود. همچنین مصرف الکل باعث تاخیر رشد، ناهنجاری های صورت و اختلال عصبی در جنین می گردد. ترک اعتیاد در بارداری توصیه نمی شود ولی زن باردار باید زیر نظر پزشک متخصص مراقبت شود.

مصرف دارو:

اکثر داروهایی که زن باردار مصرف می کند از طریق جفت به جنین می رسد. از مصرف خودسرانه دارو خودداری شود. اگر قبل از بارداری به علت بیماری دارو مصرف می شده و یا در اوایل بارداری خانم باردار مجبور به استفاده از دارو است، باید پزشک یا ماما را از بارداری خود مطلع کند.

حلیه دوم

علائم فطر

معمولاً بارداری به سلامت خاتمه می یابد، اما 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 زود هنگام عوارض ناشی از بارداری و در نتیجه درمان به موقع آن می شود. با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته و یا به بیمارستان یا واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود: