

شماره سند: H04B1E100/W12

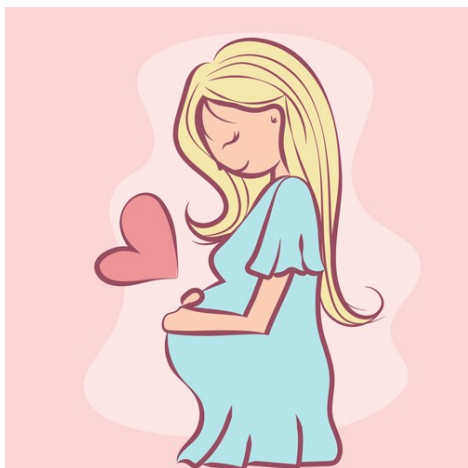
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۴/۰۵/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۲/۲۵



آموزش به بیمار

مدیریت مشکلات شایع دوران بارداری



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

افزایش ترشحات زنانه

زنان باردار به طور شایع دچار افزایش ترشحات زنانه می‌شوند که در بسیاری از موارد غیر طبیعی نیست.

توصیه ها: از لباس زیر نخی استفاده کنید و روزانه لباس زیر خود را عوض نمایید. از دوش داخل واژن در دوران بارداری پرهیزید. در صورتی که این ترشحات عفونی باشد و با ایجاد علایم و ناراحتی برای مادر باشد حتما باید به ماما یا پزشک برای درمان مراجعه شود.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



تغییرات پوست و مو

حساسیت پوست در این دوران به قدری بالاست که اگر شما در مواجهه با نور خورشید باشید و یا حمام آفتاب بگیرید به راحتی می‌سوزید. پس استفاده از کرم های ضد آفتاب را در این دوران هرگز فراموش نکنید. رشد مو در دوران بارداری افزایش می‌یابد. این کاملاً به دلیل تغییرات هورمونی است و با پایان بارداری و تولد نوزاد پایان می‌پذیرد. با تولد نوزاد و برگشتن هورمون ها به حالت قبلی ریزش موها آغاز می شود و این چیزی است که مادر را شدیداً نگران می‌کند اما جای نگرانی ندارد. ریزش مویی که هم اکنون دارید غیر طبیعی نیست بلکه تنها شما را به وضعیت قبل از بارداری برمیگرداند.

سوزش سر دل

این علامت یکی از شکایت های بسیار شایع زنان حامله است و در اثر برگشت محتویات معده به داخل مری به وجود می آید.

توصیه ها: وعده های غذایی مکرر اما کم حجم تر و پرهیز از خم شدن پس از صرف غذا می تواند به بهبود علائم کمک کند. بلافاصله بعد از صرف غذا مایعات نخورید و دراز نکشید. از غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید.

کمخونی

ضرورت مصرف غذاهای غنی از آهن، اسید فولیک و ویتامین ها بر هیچکس پوشیده نیست. مصرف قرص آهن مبارزه با کمخونی را راحت تر کرده است اما باز هم کمخونی می‌تواند یکی از خطرناکترین شرایط بارداری باشد.

علائمی مانند احساس خستگی و ضعف، رنگ پریدی، غش کردن و نیز تنگی نفس از شایع ترین علائم کمخونی در دوران بارداری هستند. در صورت مشاهده این علائم حتماً به ماما یا پزشک مراجعه شود. در خانم باردار مصرف قرص آهن از هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان ضرورت دارد.

مادر عزیز:

دوران بارداری یکی از شیرین ترین دوران زندگی و تجربه ای شیرین برای شماست. مادران در این دوران با مشکلاتی مواجه هستند که می توان جهت مدیریت آنها اقدام نمود.



تهوع و استفراغ

از شکایت های شایع در نیمه اول حاملگی است که معمولا از اول حاملگی تا هفته ۱۴ تا ۱۶ ادامه دارد. تهوع و استفراغ حاملگی معمولا صبح هنگام شدیدتر است.

توصیه ها: خوردن غذاهای کم حجم در دفعات بیشتر و دست کشیدن از غذا قبل از سیری می تواند به کنترل تهوع کمک کند. مادر باردار هرگز نباید اجازه دهد معده اش خالی باشد که باعث تحریک حالت تهوع شود. صبح هنگام قبل از بلند شدن از خواب مقداری بیسکویت کم حجم مصرف کنید، اینکار میتواند تا حد زیادی از تهوع جلوگیری کند. اگر در طول شب برای رفتن به توالت بیدار شدید و احساس گرسنگی داشتید وعده ی غذایی کم حجمی مانند میوه یا خرما را مصرف کنید تا دچار تهوع و استفراغ نشوید. مصرف یک ماده ی غذایی پر پروتئین قبل از خواب مانند پنیر و بیسکویت می تواند مفید باشد.

از بو کردن و خوردن غذاهایی که ایجاد حالت تهوع می کنند و غذاهای چرب بپرهیزید.

در صورتی که بیش از یکبار در روز و یا پس از هفته ی ۱۶ حالت تهوع ادامه داشته باشد باید با ماما یا پزشک مشورت نمایید.

در این صورت آمپول B6 و یا سایر داروهای تزریقی ضد تهوع توسط پزشک برای شما تجویز می شود.

کمر درد

تقریباً ۷۰٪ از زنان باردار درجاتی از کمردرد را گزارش می کنند. با روش های زیر میتوان کمردرد را کاهش داد:

در زمان بلند کردن اشیاء از روی زمین به چای خم شدن از ناحیه کمر، بنشینید و شی را بردارید. در هنگام نشستن یا دراز کشیدن کمر خود را با بالش حمایت



کنید. از پوشیدن کفش پاشنه بلند خودداری کنید. شکایات مرتبط با کمردرد با پیشرفت حاملگی افزایش می یابد و در زنان چاق و زنان دارای سابقه کمردرد شایعتر است، لذا در صورت چاقی توصیه به کاهش وزن و کنترل وزن می شود.

یبوست

یبوست یکی از شایعترین مشکلات دوران بارداری است که به دلیل تغییرات هورمونی و فشار رحم و جنین بر روی روده ها ایجاد می شود. راهکارهایی وجود دارد که میتوان با کمک آن این مشکل را کم کرد:

از غذاهای پر فیبر (سبزیجات و میوه ها مانند سیب، آلو و گلابی) استفاده کنید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

پیاده روی کنید و فعالیت های بدنی داشته باشید. از آنجا که در بارداری مکمل آهن و مولتی ویتامین توسط ماما و پزشک تجویز می شود از ماما یا پزشک خود بخواهید قرص آهنی را به شما معرفی کند که کمتر شمارا دچار مشکلات گوارشی و یبوست کند.

بواسیر

در بارداری در اثر فشار رحم روی رگ های اصلی خون در سیاهرگ ها تجمع یافته و ورم می کند که باعث ایجاد بواسیر می شود. توجه داشته باشید که یبوست نیز یکی از عوامل ایجاد یا تشدید بواسیر است پس با پیشگیری و درمان یبوست می توانید تا حدود زیادی از بروز بواسیر جلوگیری کنید. نشستن در لگن آب گرم می تواند به کاهش درد ناشی از بواسیر کمک کند.

ویار (هرزه خواری یا پیکا)

اشتیاق زنان حامله برای خوردن غذاهای عجیب و غریب پیکا یا هرزه خواری نامیده می شود. گاهی اوقات تمایل به خوردن مواد غیر غذایی مانند یخ، نشاسته یا خاک و ... وجود دارد.

رایج ترین کمبود غذایی که با پیکا در ارتباط است کمخونی می باشد. البته این بدان معنی نیست که هر شخص دچار کمخونی به مواد غیر غذایی تمایل دارد و یا بالعکس.

سوء تغذیه می تواند یکی از نتایج پیکا باشد. چون وقتی شخصی مواد غیر غذایی می خورد این امر می تواند با جذب مواد غذایی در بدن وی تداخل پیدا کند و یا ممکن است مصرف مواد غیر غذایی او را از مصرف منظم غذاهای سالم بازدارد.

در کل تمایلاتی شبیه مواد مذکور مضر نیستند و به موازات رعایت یک رژیم غذایی متوازن و اعتدال در افزودن کالری به رژیم غذایی نمی توانند مشکل را باشند.