

تهوع و استفراغ:

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

توصیه های درمانی و دارویی: خوردن غذاهای کم حجم در دفعات بیشتر - دست کشیدن از غذا قبل از سیری - داروی گیاهی زنجبیل میتواند بسیار موثر باشد - استفراغ خفیف با تجویز ویتامین ب۶ - ممکن است بعضی از زنان به داروی فنوتیازین نیاز پیدا کنند - مادر باردار هرگز نباید اجازه دهد معده اش خالی باشد که باعث تحریک این حالت می شود - صبح هنگام قبل از بلند شدن از خواب مقداری بیسکوئیت کم حجم مصرف کنند . اینکار میتواند تا حد زیادی از تهوع جلوگیری کند - اگر در طول شب برای رفتن به دستشویی بیدار شدید و احساس گرسنگی داشتید وعده ی غذایی کم حجمی مانند میوه یا خرما را مصرف کنید تا دچار تهوع و استفراغ نشوید. عدم بو کردن و خوردن غذاهایی که ایجاد حالت تهوع میکنند . در دسترس بودن نبات در کنار تخت خواب .

عدم مصرف غذاهای چرب - مصرف یک ماده ی غذایی پُر پروتئین قبل از خواب مانند پنیر و بیسکوئیت، در صورت تمایل به مصرف نوشیدنی حتما نیم ساعت قبل از غذا میل شود . 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 .

کمر درد

۲

تقریباً ۷۰٪ از زنان باردار در جاتی از کمردرد را گزارش میکنند. با روش های زیر میتوان کمردرد را کاهش داد :



چومپاتمه زدن (سرپا نشستن) بجای خم شدن هنگام برداشتن اشیاء از زمین . حمایت پشت با بالش در هنگام نشستن . پرهیز از پوشیدن کفش پاشنه بلند .

*شکایات مرتبط با کمردرد با پیشرفت حاملگی افزایش میابد و در زنان چاق و زنان دارای سابقه کمردرد

شایعتر است لذا در صورت چاقی توصیه به کاهش وزن و کنترل وزن میشود

یبوست در بارداری :

یبوست یکی از شایعترین مشکلات دوران بارداری است که به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد میشود . اما راهکارهایی وجود دارد که میتوان با کمک آن این مشکل را کم کرد :

از غذاهای پر فیبر استفاده کنید - پیاده روی کنید و فعالیت های بدنی داشته باشید . روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید . از میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده کنید بخصوص میوه های پر فیبر مثل سیب و گلابی و آلو - از آنجا که در بارداری مکمل آهن و مولتی ویتامین توسط ماما و پزشک تجویز میشود از ماما یا پزشک خود بخواهید قرص آهنی را به شما معرفی کند که کمتر شمارا دچار مشکلات گوارشی و یبوست کند

هموروئید (بواسیر) :

۳

در بارداری در اثر فشار رحم روی رگ های اصلی خون در ورید ها تجمع یافته و ورم میکند که باعث ایجاد بواسیر میشود . راه های درمان :

بی حس کننده های موضعی - نشستن در آب گرم - عوامل نرم کننده مدفوع ، توجه داشته باشید که یبوست یکی از عوامل ایجاد یا تشدید هموروئید است پس با پیشگیری و درمان یبوست میتوانید تا حدود زیادی از بروز بواسیر جلوگیری کنید .

پیکا یا هرزه خواری

اشتیاق زنان حامله برای خوردن غذاهای عجیب و غریب پیکا یا هرزه کاری نامیده میشود . گاهی اوقات تمایل به خوردن مواد غیر غذایی مانند یخ و نشاسته و یا خاک و ... وجود دارد . چنین عنوان شده است که کمبود شدید آهن سبب تشدید این تمایل میشود .

رایج ترین کمبود غذایی که با پیکا در ارتباط است کم خونی میباشد . البته این بدان معنی نیست که هر شخص دچار آنمی یا کم خونی به مواد غیر غذایی تمایل دارد و یا بالعکس .

سوء تغذیه میتواند یکی از نتایج پیکا باشد . چون وقتی شخصی مواد غیر غذایی میخورد این امر میتواند با جذب واد 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 زا باشند .

افسردگی :

۴



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
معاونت مدیریت خدمات بهداشتی

آموزش به بیمار

مشکلات شایع در بارداری



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

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.

افزایش ترشحات واژینال (لکوره):

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

توصیه ها: استفاده از لباس زیر نخی-تعویض روزانه لباس زیر-عدم استفاده از دوش واژینال در دوران بارداری. در صورتی که این ترشحات عفونی باشد و با ایجاد علائم و ناراحتی برای مادر باشد حتماً باید به ماما یا پزشک برای درمان مراجعه شود.

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-پرهیز از خم شدن و یا صاف خوابیدن-آنتی اسیدها هم با تجویز ماما یا پزشک میتواند بهبود قابل توجهی ایجاد نماید-عدم استفاد از غذاهای سرخ کردنی-بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید-استفاده از مایعات مناسب نیم ساعت بعد از غذا(عدم استفاده از مایعات بلافاصله بعد از غذا)-عدم استفاده از ایمیوه از نوع مرکبات.



منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز و www.uptodate.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان بیمارستان شهید هاشمی نژاد

تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ داخلی زنان و مامایی ۲۲۵۰ و زایشگاه ۲۲۶۲

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 پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



احساس ناراحتی ، غم و اندوه از دیگر عوامل شایع در دوران بارداری است . این افسردگی معمولاً تا ماه های اول شیر دهی هم با مادر باقی میماند . اگرچه تغییرات هورمونی نقش مهمی در این امر دارند اما حمایت خانواده و مخصوصاً همسر میتواند راه حل واقعی این بیماری باشد .

در این شرایط خانم باردار احساس غم و اندوه شدید ، حساسیت و تحریک پذیری ، تغییرات اشتها و حتی افکار خطرناک مثل صدمه زدن به خود یا کودک را تجربه میکند .

کم خونی:

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

علائمی مانند: احساس خستگی و ضعف ، رنگ پریدگی ، غش کردن و نیز تنگی نفس از شایع ترین علائم کم خونی 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.

تغییرات پوست و مو در دوران بارداری:

حساسیت پوست در این دوران به قدری بالاست که اگر شما در مواجهه با نور خورشید باشید و یا حمام افتاب بگیرید به راحتی میسوزید. پس استفاده از کرم های ضد افتاب را در این دوران هرگز فراموش نکنید. رشد مو در دوران بارداری افزایش میابد. این کاملاً به دلیل تغییرات هورمونی است و با پایان بارداری و تولد نوزاد پایان