



تاریخ صدور: ۲۰/۰۲/۱۴۰۲

بازنگری: ۲۰/۰۲/۱۴۰۴

آشنایی با نشانه های خطر در باردار

آموزش به بیمار



بیمارستان آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

منابع: پروتکل ترویج تغذیه با شیرمادر - معاونت بهداشت - وزارت
بهداشت و دستور عمل کشوری "برقراری تماس پوست با پوست مادر
و نوزاد، بهداشت مادر و کودک دکتر سوسن پارسا، بارداری و زایمان
ویلیامز

برای شرکت در کلاس های آمادگی زایمان می توانید با بخش زایشگاه
بیمارستان شهید هاشمی نژاد از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح حضورا" یا
تلفنی تماس حاصل فرمائید. داخلی بخش زایشگاه ۲۲۷۰-
۲۲۷۱ مشاوره شیردهی در این بیمارستان در روزهای پنجشنبه از
ساعت ۹ تا ۱۱ صبح و در کلینیک پرستاری واقع در کلینیک تخصصی و
در سایر روزها با مراجعه به بخش زنان و مامایی انجام می گیرد.

جهت دریافت پمفلت و مطالب آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



۱. خونریزی

هر گونه خونریزی واژینال در طول دوران بارداری ممکن است نشانه مشکل بزرگتری باشد پس مهم است که سریع به پزشک یا ماما مراجعه کنید.



خونریزی و لکه بینی در بارداری در بارداری به دو گروه

خونریزی های نیمه اول و نیمه دوم تقسیم میشود. خونریزی در مراحل اولیه بارداری میتواند به علل مختلف مانند: احتمال سقط، قرار گرفتن جفت در قسمت پایین رحم یا حاملگی خارج رحمی باشد.

خونریزی در طول نیمه دوم بارداری باید خیلی جدی گرفته شود مخصوصا اگر مکرر باشد که میتواند به علت مقاربت جنسی، معاینات دهانه رحم، پایین قرار گرفتن جفت، جدا شدن ناگهانی جفت و یا زایمان زودرس باشد.

در هر صورت مهم نیست که چه زمانی خونریزی اتفاق می افتد، هر گونه خونریزی در طول بارداری نیازمند مراجعه سریع به ماما یا پزشک است.

۲. کاهش حرکات جنین



مادر باردار میتواند از هفته ۱۸ بارداری حرکات جنین خود را حس کند. در ابتدا تکان ها کم و فاصله انها زیاد است و حتی ممکن است در حد

چند تکان در روز باشد از انجایی قدرت و شدت حرکات در نیمه اول بارداری کم است ممکن از سوی مادر به خوبی حس نشود اما در نیمه دوم بارداری ضربات شدیدتر و بیشتر میشود و نظم خاصی پیدا میکند.

مادر باردار باید بداند که در صورتی که حرکات جنین کاهش یافت حتما باید به ماما یا پزشک مراجعه کند تا برای او سونوگرافی درخواست شود.

گرسنگی و خستگی مادر میتواند باعث کاهش حرکات جنین یا کاهش درک آن از سوی مادر شود.

کاهش حرکات جنین را جدی بگیرید: احساس کاهش حرکات جنین از سوی مادر ممکن است خطرناک باشد زیرا ممکن است نشانه مشکلی در جنین باشد. در صورت کاهش حرکات به خصوص در چهار هفته آخر بارداری

میتوانید با شمارش حرکات جنین از سلامت او اطمینان پیدا کنید. برای این منظور یک لیوان شربت قند یا یک ماده غذایی شیرین خورده (اگر مادر دیابت بارداری دارد میتواند یک ماده غذایی غیر شیرین بخورد) و حدود نیم ساعت بعد به پهلوی چپ بخوابد سپس به مدت دو ساعت حرکات جنین را بشمارد، اگر در دو ساعت ده حرکت یا بیشتر بود که مشکلی وجود ندارد و نرمال است در غیر این صورت حتماً به ماما یا پزشک مراجعه کند.

۳. آبریزش



آبریزش به این معنی است که کیسه آب دچار آسیب شود و یا پاره شود که در هر زمان نیازمند مراجعه فوری به ماما یا پزشک

میباشد. ولی اغلب این احساس رطوبت در خانمهای باردار ناشی از افزایش ترشحات قارچی و یا بی اختیاری ادرار میباشد ولی چون میزان ترشحات در بارداری زیاد و گاهی رنگ ترشحات شفاف است خانم ها آن را با مایع دور جنین و پاره شدن کیسه اب اشتباه میگیرند. برای تشخیص درست ماهیت مایع حتما باید به ماما یا پزشک مراجعه نمایید.

در صورتی که ترشحات مادر شفاف و ناگهانی باشد احتمال پارگی کیسه اب وجود دارد که در این صورت باید به ماما یا پزشک متخصص زنان مراجعه کرد.

۴. اضافه وزن



اضافه وزن زن باردار خطر بروز
اسم در کودک را افزایش خواهد
داد. علاوه بر اینکه اضافه وزن مادر
سلامت کودک او را به خطر می

اندازد برای خود مادر نیز عوارضی مانند: دیابت
بارداری، احتمال بالا رفتن فشارخون، زایمان سخت و... را به
دنبال خواهد داشت.

پس اگر اضافه وزن دارید بهتر است وزن خود را پایین
بیاورید تا یک نوزاد سالم به دنیا بیاورید.

۵. کمبود ویتامین D

کمبود این ویتامین که از طریق نور خورشید جذب میشود با خطر احتمال دیابت بارداری ، فشارخون بارداری و پایین بودن وزن هنگام زایمان همراه است.

۶. استنشاق دود سیگار



قرار گرفتن در معرض دود سیگار همانند سیگار کشیدن مادر برای جنین مضر است و باعث بروز اسم، مشکلات تنفسی در کودک میشود.

۷. داروها



برخی داروها از جمله داروهای ضد
افسردگی خطر سقط، نقص هنگام
زایمان، زایمان زودرس و مشکلاتی از
جمله اوتیسم در نوزاد را افزایش
میدهد.

پس قبل از مصرف هر دارویی در بارداری حتماً با ماما یا
پزشک خود مشورت کنید.