

راهنمای بارداری سالم





تهیه شده توسط تیم محتوای دکترتو

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً با دکترتو تماس بگیرید.

تلفن: ۰۲۱۹۱۰۰۶۰۳۰ - ۰۷۱۹۱۰۰۶۰۳۰

ایمیل: support@doctoreto.com

تاریخ انتشار: آبان ۱۴۰۳

این کتاب الکترونیک فقط برای استفاده شخصی منتشر می‌شود. کلیه حقوق نشر این کتاب الکترونیک با دکترتو است. شما می‌توانید با ذکر منبع، این کتاب را به دست خانواده‌های ایرانی برسانید.



Doctoreto

دکترتو

پلتفرم نوبت‌دهی و مشاوره آنلاین پزشکی است.

در دکترتو می‌توانید به بهترین متخصصان زنان و زایمان دسترسی داشته باشید و هر ساعت از شبانه‌روز با آن‌ها مشورت کنید. نوبت‌دهی اینترنتی در سریع‌ترین زمان و از بهترین پزشکان و مشاوره سریع متنی یا تلفنی با متخصصان زنان همراه خوبی برای دوران بارداری است.



کتاب راهنمای بارداری سالم برای چه کسانی است؟



اگر شما بارداری یا قصد بارداری دارید،
این کتاب برای شماست.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا تصمیمات
خوبی در مورد نحوه مراقبت از خود قبل از
بارداری، در طول و بعد از بارداری بگیرید.

در این راهنما، مهمترین راهنمایی‌ها برای سلامت شما و نوزادتان آماده شده‌است. این موارد شامل این سرفصل‌هاست:

سلامت جنسی ۶۹ 

ایمن‌سازی ۷۵ 

شیردهی ۸۰ 

مشکلات شایع بارداری ۸۹ 

رشد جنین ۱۰۳ 

آماده‌شدن برای زایمان..... ۱۱۳ 

پس از زایمان..... ۱۲۱ 

راهنمای نوبت‌دهی دکترتو ۱۲۶ 

اقدامات قبل از بارداری ۶ 

تغذیه سالم بارداری ۱۱ 

ویتامین‌ها و مکمل‌های ضروری بارداری ۲۹ 

الکل..... ۴۰ 

توتون و تنباکو..... ۴۴ 

بهداشت دهان و دندان ۴۸ 

فعالیت فیزیکی ۵۴ 

سلامت روان..... ۶۱ 



اقدامات قبل از بارداری

سفر بارداری زیبا، هیجان‌انگیز و در عین حال پرخطر است. برای اینکه در این سفر به سلامت به مقصد برسید، باید تمهیدات لازم را در نظر داشته باشید. اما نگران نباشید! دکترتو مهم‌ترین راهنمایی‌ها را برای شما آماده کرده‌است.

« قبل از بارداری چه کارهایی انجام دهیم؟

- ملاقات و مشورت با متخصص زنان، زایمان و نازایی
- تغذیه مناسب
- انجام آزمایشات قبل از بارداری
- سبک زندگی سالم
- دوری از الکل، سیگار و انواع دخانیات
- رسیدن به وزن مناسب
- داشتن شرایط پزشکی و سلامتی مناسب
- اطمینان از سلامت روانی.

« ۳ تا ۶ ماه قبل از اقدام به بارداری، مراقبت‌های لازم را شروع کنید.

دوره قبل از بارداری (۳ تا ۶ ماه قبل از بارداری) زمان ایجاد تغییراتی در زندگی است که می‌تواند به تقویت باروری، کاهش مشکلات دوران بارداری و کمک به بهبودی از بدو تولد کمک کند.

« روش‌های پیشگیری از بارداری را کنار بگذارید.

اگر قصد بارداری و بچه‌دار شدن دارید، باید ابتدا هر روش کنترلی که استفاده می‌کنید را قطع کنید. بعد از قطع مصرف برخی راه‌های کنترلی مثل قرص‌های ضدحاملگی می‌توان با فاصله زمانی حداقل ۲ الی ۳ هفته برای بارداری اقدام نمود.



« آزمایش‌های قبل از بارداری را انجام دهید.

وقتی تصمیم به بارداری بگیرید، پزشک متخصص زنان و زایمان انجام برخی آزمایش‌ها را پیشنهاد می‌دهد. تست‌های پیشنهادی قبل بارداری موارد زیر را شامل می‌شود:

- آزمایش سرخجه یا تست ویروس روبلا
- آبله مرغان
- تست HIV (ایدز)
- تست هپاتیت ب
- هرپس
- بیماری‌های مقاربتی از جمله کلامیدیا، سفلیس و سوزاک
- مشکلات تیروئید (تست TSH)
- عفونت‌های انگلی مثل توکسوپلاسموز
- بیماری‌هایی مثل دیابت نیز لازم است بررسی و تا جای ممکن درمان و کنترل شوند.
- کم‌خونی داسی شکل
- تالاسمی (نوعی کم‌خونی ارثی)
- دیگر بیماری‌های ژنتیکی مانند سیستیک فیبروزیز.

همچنین با توجه به سابقه پزشکی خانوادگی شما پزشک ممکن است قبل از بارداری برای موارد زیر آزمایشات ژنتیک را پیشنهاد دهد:

- کم‌خونی داسی شکل
- تالاسمی (نوعی کم‌خونی ارثی)
- دیگر بیماری‌های ژنتیکی مانند سیستیک فیبروزیز.



« رحم را برای بارداری تقویت کنید.

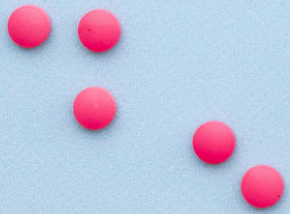
داشتن رحم سالم برای بارداری بسیار حائز اهمیت است. کاهش مصرف کافئین، فعالیت ورزشی هدفمند مانند پیاده‌روی و یوگای باروری که منجر به تقویت گردش خون و قدرت و انعطاف پذیری بهتر عضلات رحم می‌شوند، ترک سیگار و دخانیات و کاهش استرس مهم‌ترین موارد برای تقویت رحم هستند.

« آیا مردان هم لازم است پیش از بارداری آمادگی خاصی داشته باشند؟

وقتی بحث بارداری و داشتن نوزاد پیش می‌آید، خیلی از پیشنهادها و مراقبت‌ها به مادر گفته می‌شود. اما بسیاری از مردان اطلاع ندارند که سلامت اسپرم نیز به اندازه سلامت تخمک و رحم در بارداری و سلامت نوزاد مؤثر است. پس مردان هم برای سلامت جنین بهتر است بهترین اقدامات زیر را رعایت کنند:

- مصرف کمتر الکل یا قطع مصرف آن: مصرف زیاد الکل موجب تولید اسپرم غیرطبیعی می‌شود.
- داشتن تحرک و فعالیت: داشتن ۳۰ تا ۴۵ دقیقه تحرک هوازی ۳ بار در هفته خوب و مؤثر است. دوچرخه سواری، شنا و پیاده‌روی سریع نمونه‌هایی از ورزش‌های هوازی هستند.
- کاهش وزن: داشتن اضافه وزن هم باعث چاقی نوزاد را افزایش می‌دهد؛ و هم می‌تواند موجب تولید اسپرم و باروری کمتری شود.
- مصرف روزانه ویتامین‌ها: تحقیقات نشان داده است مصرف آن موجب تولید میزان بیشتری اسپرم سالم می‌شود.
- درمان و پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی
- بررسی سابقه پزشکی و ارثی خانواده.







تغذیه سالم بارداری

سلامت تغذیه‌ی شما مادران عزیز، قبل و در حین بارداری، بر سلامت کودک در حال رشد تأثیر می‌گذارد.

اگر می‌خواهید قبل از باردار شدن یا در دوره بارداری از مشاوره تغذیه حرفه‌ای استفاده کنید، می‌توانید برای پیدا کردن بهترین دکتر تغذیه از [سایت دکترتو](#) استفاده کنید.

« قبل از اقدام به بارداری چه بخوریم؟

برای داشتن یک بارداری سالم و سلامت، مهم است که تغذیه فرد قبل از بارداری به چه صورت باشد. بدن فرد باید از نظر سطح ویتامین‌ها و مواد معدنی متعادل باشد. برای دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز می‌توان از قرص‌های ویتامین و مواد معدنی استفاده نمود. همچنین با داشتن جدول برنامه غذایی بارداری و یک رژیم غذایی خوب و کامل می‌توان ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن را تأمین نمود. در این دوران بهتر است بیشتر از سبزیجات و میوه‌های ارگانیک و طبیعی استفاده کرد؛ تا علاوه بر تأمین مواد مورد نیاز بدن، از قرار گرفتن در معرض سموم نیز پیشگیری کرد.

بهترین پیشنهادها شامل موارد زیر است:

- غذاهای سبوس‌دار (مثل نان، برنج قهوه‌ای) به جای غذاهای فرآوری شده سفید (برنج و نان سفید)
- مصرف بیشتر سبزی و میوه
- جلوگیری از خوردن چربی‌های بد مثل غذاهای سرخ شده، کیک و کلوچه
- خوردن چربی‌های اشباع نشده مانند آووکادو، مغزها (مثل بادام و گردو) و ماهی
- دوری از غذا و نوشیدنی‌های قندی مثل شیرینی و نوشیدنی‌های گازدار.

!!! اگر پرئود نمی‌شوید یا پرئود شما منظم نیست، ممکن است تخمک‌گذاری شما مشکل داشته باشد و این موجب ناباروری می‌شود. تحقیقات نشان داده که مصرف مواد لبنیات پر چرب مثل شیر و ماست قبل از بارداری می‌تواند به این موضوع کمک کند.



◀◀ مصرف قرص و ویتامین‌ها از مراقبت‌های قبل بارداری است.

قبل و حین بارداری، استفاده از ویتامین‌ها می‌تواند ریسک‌های کمبود آن را کاهش دهد. علاوه بر این به خانم‌های که در سن باردارشدن هستند، پیشنهاد می‌شود برای پیشگیری از هر ریسکی دائماً به تأمین ویتامین‌های مورد نیاز بدن اهمیت بدهند. بدن فرد حین بارداری به میزان بیشتری از ویتامین و مواد معدنی از جمله فولیک اسید و آهن نیاز دارد. برای تأمین این نیاز بهترین راه همان استفاده از مواد غذایی ارگانیک و طبیعی است. ولی معمولاً قبل و حین بارداری قرص‌های خوراکی نیز به افراد پیشنهاد می‌شود:

✓ قرص فولیک اسید

به جلوگیری از نقص در سیستم عصبی کمک می‌کند. این نقص‌ها، مشکلات جدی‌ای برای مغز و نخاع جنین به همراه دارند. معمولاً از حداقل ۳ ماه قبل بارداری مصرف فولیک اسید آغاز می‌شود.

✓ مکمل آهن

به خون‌سازی کمک می‌کند که در نهایت منجر به اکسیژن‌رسانی بهتر به جنین می‌شود. همچنین آهن موجب پیشگیری از کم‌خونی می‌شود.

برای افزایش احتمال پسر بودن و تقویت اسپرم مرد به پتاسیم احتیاج است (گوشت و موز).

برای افزایش احتمال دختر بودن و تقویت تخمک خانم به منیزیم بیشتر احتیاج است (سویا و مغزها).

!!! هیچ آزمایش علمی روی انسان که در حمایت یا تأیید این تئوری باشد صورت نگرفته است.



تغذیه سه‌ماهه اول بارداری

در سه‌ماهه اول بارداری باید به مصرف اسیدفولیک و آهن توجه ویژه‌ای داشته باشید. احتمالاً پزشک غذاهایی که حاوی این نوع مواد هستند، توصیه می‌کند. فولات برای رشد سیستم عصبی جنین و آهن برای خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی ضروری هستند. به همین دلیل ممکن است متخصص تغذیه علاوه بر رعایت رژیم غذایی مصرف مکمل‌های حاوی این مواد را هم پیشنهاد دهد.

تغذیه سه‌ماهه دوم بارداری

در سه‌ماهه دوم بارداری به‌ویژه ماه چهارم باید رژیم غذایی سرشار از ویتامین D و کلسیم باشد. این نوع مواد مغذی کمک می‌کنند تا استخوان‌های جنین رشد کند و پس از تولد بتواند دندان‌های محکمی داشته باشد. برای رشد مغز جنین اسیدهای چرب امگا ۳ ضروری هستند. به همین دلیل در این دوره حاملگی مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ پیشنهاد می‌شود.

تغذیه سه‌ماهه سوم بارداری

در سه‌ماهه سوم به‌ویژه ماه آخر بارداری انرژی غذاها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در ماه آخر جنین به بیشترین میزان رشد خود رسیده و باید انرژی لازم برای مادر و جنین به‌خوبی تأمین شود. مواد غذایی حاوی درشت مغذی‌ها سرشار از کالری هستند و در ماه آخر بارداری توصیه می‌شوند. همچنین مصرف غذاهای حاوی ویتامین K باعث می‌شوند، پس از زایمان به‌سرعت بهبودی پیدا کنید.



« غذاهای مفید در بارداری کدام هستند؟

- سبزیجات: هویج، سیب‌زمینی، کدوتنیل، اسفناج، سبزیجات پخت شده، گوجه‌فرنگی و فلفل قرمز
- میوه‌ها: طالبی، انبه، آلو، موز، زردآلو، پرتقال، گریپ‌فروت
- لبنیات: ماست بدون چربی یا کم‌چرب، شیر بدون چربی یا یک درصد چربی و شیر سویا
- غلات: غلات آماده و غلات پخته‌شده
- پروتئین: لوبیا، نخود، آجیل، انواع مغز، گوشت گوساله بدون چربی، ماهی.

« غذاهای مضر در بارداری کدام هستند؟

- شیر غیرپاستوریزه و غذاهای تهیه‌شده از شیر غیرپاستوریزه
- سوسیس و گوشت خام
- غذاهای دریایی خام یا نیم‌پز
- غذاهای دودی.





« مهم‌ترین نکات یک تغذیه سالم در دوران بارداری

• هر روز انواع غذاهای سالم بخورید.

سبزیجات و میوه‌ها، غذاهای غلات کامل و غذاهای پروتئینی همگی بخشی از تغذیه سالم در دوران بارداری هستند و به سلامت تغذیه شما و کودک‌تان کمک می‌کنند. سعی کنید در وعده‌های غذایی و زمان میان‌وعده‌ها، نیمی از بشقاب خود را از سبزیجات و میوه‌ها درست کنید. غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار کمی سدیم، قند یا چربی اشباع‌شده داشته باشند. اگر به دلیل تهوع یا استفراغ قادر به خوردن انواع غذاها نیستید، با پزشک خود صحبت کنید.

• به جای چربی‌های اشباع، غذاهایی با چربی‌های سالم انتخاب کنید.

غذاهایی مانند آجیل، دانه‌ها، ماهی‌های چرب و روغن‌های گیاهی حاوی چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. در دوران بارداری به اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری نیاز دارید تا از رشد مغز و بافت‌های کودک خود حمایت کنید.

• مصرف مواد مغذی را افزایش دهید.

در دوران بارداری بدن شما بیشتر از قبل به ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها نیاز دارد. ریزمغذی‌ها ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که در رژیم غذایی روزانه ما به مقدار کم وجود دارند. درشت‌مغذی‌ها شامل پروتئین، کربوهیدرات و چربی می‌شود که انرژی بدن را تأمین می‌کنند. در دوران بارداری باید مقدار بیشتری از این مواد غذایی را مصرف کرد.



• کمی بیشتر از حد معمول غذا بخورید.

در گذشته به زنان باردار توصیه می‌شد تا به اندازه دو نفر غذا بخورند. این مطلب اشتباه است و نباید در خوردن غذا زیاده‌روی کرد. شما فقط به مقدار کمی غذا در روز نیاز دارید، مانند یک میان وعده اضافی یا یک وعده غذایی کوچک. به عنوان مثال توصیه می‌شود در سه‌ماهه دوم بارداری به کالری روزانه حدود ۳۴۰ کالری اضافه کنید. اگر جنین‌های دوقلو دارید، باید روزانه حدود ۶۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید.

• پروتئین را فراموش نکنید.

رشد مناسب بافت‌ها و اندام‌های جنین با کمک پروتئین دریافتی انجام می‌شود. پروتئین در رشد بافت سینه و رحم مادر هم تأثیرگذار است. پروتئین حتی در خون‌رسانی به جنین هم تأثیر داشته و باعث می‌شود، خون بیشتری به جنین برسد. تحقیقات نشان می‌دهند که در هر سه‌ماهه بارداری مصرف پروتئین باید بیشتر از قبل شود تا سلامت مادر و جنین تأمین شود. به همین دلیل باید غذاهایی مانند ماهی (به‌خصوص ماهی سالمون)، مرغ و میگو را در رژیم غذایی خود قرار دهید. مصرف دقیق پروتئین باتوجه به سن شما و قرار داشتن در سه‌ماهه اول، دوم یا سوم باید بین ۷۰ تا ۱۰۰ گرم در روز باشد.

منابع خوب پروتئین برای تغذیه در بارداری عبارت‌اند از:

- گوشت گوساله بدون چربی
- مرغ
- ماهی سالمون
- آجیل
- کره بادام‌زمینی
- پنیر
- لوبیا.



• کلسیم را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

در سه ماهه دوم و سوم بارداری، برای حمایت از رشد کودک به کالری بیشتری نیاز دارید. شما فقط به مقدار کمی غذا در روز نیاز دارید، مانند یک میان وعده اضافی یا یک وعده غذایی کوچک. به عنوان مثال توصیه می‌شود در سه‌ماهه دوم بارداری به کالری روزانه حدود ۳۴۰ کالری اضافه کنید. اگر جنین‌های دوقلو دارید، باید روزانه حدود ۶۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید.

منابع خوب کلسیم عبارت‌اند از:

- شیر
- ماست
- پنیر
- ماهی و غذاهای دریایی کم‌چرب مانند ماهی سالمون و کنسرو ماهی‌تن
- سبزیجات تیره و برگ‌دار.

• فولات نقش مهمی در دوران بارداری دارد.

فولات با نام اسید فولیک هم شناخته می‌شود. این ماده در کاهش خطر نقص لوله عصبی نقش پررنگی دارد. این عارضه یکی از نقایص مادرزادی است که مغز و نخاع جنین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در دوران بارداری مصرف ۶۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم فولات در روز توصیه می‌شود.

فولات را می‌توان با خوردن غذاهای زیر تأمین کرد:

- آجیل
- لوبیا و عدس
- تخم‌مرغ
- کره بادام‌زمینی
- سبزیجات تیره و برگ‌دار.







پیام کلیدی

خوب غذا خوردن می‌تواند مواد مغذی لازم برای داشتن احساس خوب، داشتن انرژی و حمایت از یک بارداری سالم را به شما بدهد. راهنمای غذایی دکترتو را دنبال کنید و روزانه یک مولتی‌ویتامین حاوی اسید فولیک مصرف کنید.

سوالات متداول

چند ایده برای میان وعده سالم چیست؟



میان وعده‌های سالم به شما کمک می‌کنند تا انرژی داشته باشید. برای صرفه‌جویی در وقت، تنقلات را از قبل آماده کنید. هنگام پختن سبزیجات اضافی را خرد کنید. مافین یا گرانولا را درست کنید و در فریزر نگهداری کنید. میوه‌ها را روی پیشخوان بگذارید و نخود و آجیل بوداده را برای مواقعی که خارج از خانه گرسنه می‌شوید در کیف خود قرار دهید.

چقدر آب بخوریم؟



مهم است که در دوران بارداری مقدار زیادی آب بنوشید. آب مواد مغذی را به بدن شما و کودک در حال رشد شما می‌برد، مواد زائد را از کودک و شما می‌گیرد، شما را خنک نگه می‌دارد، از بیوست جلوگیری کرده و به کنترل تورم کمک می‌کند. شیر و سایر نوشیدنی‌های گیاهی غنی‌شده بدون شیرینی هم دیگر گزینه‌های نوشیدنی سالم هستند.



آیا کافتین باعث سقط جنین یا تولد نارس نوزاد می‌شود؟



مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم کافتین در دوران بارداری در روز، به تولد زود هنگام و یا سقط جنین ارتباطی ندارد. اما متخصصان در مورد اینکه آیا مصرف کافتین با وزن کم نوزاد در هنگام تولد مرتبط است یا خیر نظری ندارند. اگر شما باردار هستید و صبح‌ها به خوردن قهوه نیاز دارید، احتمالاً دکتر شما با مصرف قهوه موافقت خواهد کرد، ولی نمی‌توانید بی‌انتها ادامه دهید.

می‌توانیم در دوران بارداری رژیم لاغری بگیریم؟



برخی از رژیم‌های لاغری بسیار سخت هستند و می‌توانند به جنین آسیب وارد کنند. به همین دلیل توصیه نمی‌شود، در این دوره رژیم بگیرید. مقداری اضافه‌وزن در دوران بارداری طبیعی است. اگر قبل از بارداری وزن پایینی داشته‌اید، باید در دوران بارداری وزن بیشتری اضافه کنید. اما اگر قبل از بارداری دچار چاقی و اضافه‌وزن بوده‌اید، باید وزن خود را با روش‌های اصولی کنترل کرده و مقداری وزن اضافه کنید.

چگونه با رعایت بودجه خود سالم غذا بخورم؟



تغذیه سالم نیازی به هزینه‌ی بیشتری ندارد. غذاهای تازه، منجمد، کنسرو شده و خشک همگی می‌توانند گزینه‌های سالمی باشند. اگر قبلاً این کار را انجام نمی‌دادید، سعی کنید هر هفته یا هر ماه بودجه‌ای برای خواربار در نظر بگیرید و وعده‌های غذایی خود را بر اساس غذاهایی که در فروشگاه مواد غذایی به فروش می‌رسند برنامه‌ریزی کنید. هنگام خرید، به لیست خود پایبند باشید، قیمت‌ها را مقایسه کنید و مارک‌های کم‌هزینه را انتخاب کنید تا در هزینه صرفه‌جویی کنید. غذاهای پروتئین گیاهی مانند لوبیا، عدس و سایر حبوبات عموماً ارزان هستند. چند بار در هفته از آنها در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید.



چقدر باید وزن اضافه کنم؟



اینکه چقدر باید اضافه کنید به وزن قبل از بارداری بستگی دارد. اگر زنی قبل از بارداری وزن متعادلی داشته باشد، هنگام بارداری باید حدود ۱۲ تا ۱۶ کیلوگرم وزن اضافه کند. زنانی با وزنی کمتر از وزن طبیعی، باید در زمان بارداری ۱۳ تا ۱۸ کیلو و ۵۰۰ گرم وزن اضافه کنند و زنانی که پیش از بارداری اضافه وزن داشته‌اند، باید هنگام بارداری، فقط ۷ تا ۱۱ کیلو و ۵۰۰ گرم وزن اضافه کنند.

توصیه‌های زیر براساس شاخص توده بدنی (BMI) شما قبل از بارداری است. BMI با مقایسه وزن شما با قد شما محاسبه می‌شود. برای محاسبه BMI باید وزن خود به کیلوگرم و قد خود به متر را داشته باشیم. فرمول محاسبه BMI ساده است. قد خود را در خودش ضرب می‌کنید و سپس وزن خود را بر عدد حاصل تقسیم می‌کنید.

$$\text{BMI} = \text{Weight} / (\text{height})^2$$

BMI یا شاخص توده بدنی	اضافه وزن پیشنهادی
زیر ۱۸/۵	۱۲.۵ تا ۱۸ کیلوگرم
بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹	۱۱.۵ تا ۱۶ کیلوگرم
بین ۲۵ تا ۲۹/۹	۷ تا ۱۱.۵ کیلوگرم
و بالای ۳۰	۵ تا ۹ کیلوگرم





کدام دمنوش‌ها برای بارداری بی‌ضرر و کدام مضرند؟

از آنجا که در مورد مناسب بودن بسیاری از گیاهان و دمنوش‌ها در دوران بارداری آزمایش و تحقیقات مشخص و کاملی صورت نگرفته، بهتر است برای مصرفشان احتیاط را رعایت کنید. پزشکان توصیه می‌کنند در سه ماهه اول به هیچ عنوان از دمنوشی که از بی خطر بودن آن برای بارداری مطمئن نیستید و ترجیحاً از تمام دمنوش‌ها استفاده نکنید. به خصوص گیاهان به شدت گرم و تلخ و یا قاعده‌آور می‌توانند باعث خونریزی و سقط شوند.

دمنوش‌های پرخطر بارداری:

دمنوش‌هایی که مصرف آن‌ها در بارداری، خصوصاً سه ماه اول توصیه نمی‌شود و بهتر است از آن‌ها پرهیز کنید، عبارتند از:

- دمنوش‌های حاوی زعفران
- گل گاو زبان
- سنبل الطیب
- ریشه شیرین بیان
- پونه
- آویشن یا آزرپه
- چای کوهی (گل کوفته)
- بابونه
- بادرنجبویه
- زیره
- زوفا
- رازیانه
- جعفری
- کاسنی
- دمنوش‌های ترش مزه (زرشک، آلبالو و چای ترش).





ویار در بارداری چیست؟

اگر در دوران بارداری خود ویار ندارید، وحشت نکنید. این حالت هم طبیعی است و جای نگرانی نیست. شروع ویار حاملگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما معمولاً از سه‌ماهه اول شروع شده و در سه‌ماهه دوم به اوج می‌رسد. در بسیاری از خانم‌ها با اتمام سه‌ماهه سوم بارداری و زایمان ویار از بین می‌رود. اگر بعد از زایمان به نوزاد خود شیر بدهید، ممکن است افزایش اشتها ادامه داشته باشد. رایج‌ترین هوس‌های بارداری شامل بستنی، شکلات، غذاهای شیرین، محصولات لبنی، ماهی و میوه می‌شود. طبق تحقیقاتی که در آمریکا انجام شده است، بین ۵۰ تا ۹۰٪ خانم‌ها در طول دوره بارداری ویار یا هوس غذایی را تجربه کرده‌اند.

- ◀ برای کنترل ویار بارداری وعده‌های غذایی را منظم بخورید و از غذاهای سالم استفاده کنید. این کار از گرسنگی ناگهانی جلوگیری می‌کند.
- ◀ جنسیت جنین ارتباطی با نوع ویار ندارد. این موضوع تنها یک افسانه بوده و برای سرگرمی افراد مطرح شده است.
- ◀ گاهی تغییرات هورمونی و حساسیت به بو باعث ویار به همسر می‌شود. سعی کنید در این شرایط با همسر خود صحبت کنید تا بداند این موضوع کاملاً طبیعی بوده و خانم‌های دیگر هم دچار این مشکل می‌شوند.
- ◀ تنفر غذایی نقطه مقابل هوس‌های غذایی است. این عارضه معمولاً هم‌زمان با هوس غذایی شروع می‌شود. تنفر غذایی می‌تواند با تهوع صبحگاهی ارتباط داشته باشد. برخی خانم‌ها ممکن است نسبت به بوی گوشت خام، بوی پخت‌وپز یا بافت گوشت حس بدی پیدا کنند. این زنان هر چه بیشتر گوشت مصرف کنند، تهوع صبحگاهی آنها بیشتر است.





چگونه می توانم آهن کافی دریافت کنم؟

برای افزایش جریان خون در بدن باید آهن، سدیم، پتاسیم و آب در بدن وجود داشته باشد. زمانی که خون‌رسانی افزایش پیدا می‌کند، اکسیژن به میزان کافی به مادر و جنین می‌رسد. زنان باردار به ۲۷ میلی‌گرم آهن در روز نیاز دارند. بهتر است برای جذب بهتر آهن، همراه با ویتامین C مصرف شود.

برای تأمین آهن بدن بهتر است مواد زیر را مصرف کنید:

- سبزیجات تیره و برگ‌دار
- میوه‌های گروه مرکبات
- نان یا غلات غنی شده
- گوشت گوساله بدون چربی و مرغ
- تخم‌مرغ.



آیا چیزی وجود دارد که خوردن آن در دوران بارداری پرخطر باشد؟



بله. با اجتناب از غذاهای زیر می‌توانید احتمال مسمومیت غذایی خود را کاهش دهید:

- محصولات لبنی خام یا غیرپاستوریزه
- گوشت خام یا نیم‌پز، مرغ و غذاهای دریایی
- ماهی خام، مانند سوشی، صدف خام
- جوانه‌های خام، مانند یونجه، شبدر، تربچه و ماش
- آب‌میوه‌های غیرپاستوریزه
- هات‌داگ مستقیماً از بسته‌بندی (بدون حرارت دادن بیشتر)
- اغذیه‌های خشک‌نشده مانند بولونیا، رست‌بیف، ژامبون و سینه بوقلمون
- تخم‌مرغ خام یا کم‌پخته یا محصولات تخم‌مرغی که حاوی تخم مرغ خام هستند (به عنوان مثال خمیر شیرینی، خمیر کیک، سس)
- پنیرهای غیرپاستوریزه.

برای اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه قبل از تولد، به متخصص تغذیه مراجعه کنید.
بهترین متخصصین تغذیه بارداری را در دکترتو کلینیک پیدا کنید.







ویتامین‌ها و مکمل‌های ضروری دوران بارداری

مکمل‌های ضروری دوران بارداری شامل آهن، کلسیم، ویتامین D، فولیک اسید و ید است. توجه داشته‌باشید که برای مصرف این مکمل‌ها باید به متخصص زنان مراجعه کنید و آزمایش‌ها و چکاپ‌های لازم برای تعیین دوز مصرفی برای شما انجام‌شوند. پس به‌هیچ‌عنوان نباید خودسرانه ویتامین مصرف کنید.



مکمل آهن

آهن از مکمل‌های ضروری دوران بارداری است. نیاز به مکمل آهن در دوران بارداری تا دو برابر قبل از بارداری افزایش می‌یابد. پس میزان آهنی که از طریق مواد غذایی تامین می‌گردد به تنهایی جوابگوی نیاز مادر و جنین نخواهد بود. این افزایش نیاز به آهن برای رشد و نمو مغزی جنین و همچنین جفت و پیشگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن برای مادر بسیار حیاتی است. همچنین برای رشد عصبی جنین، میزان آهن مادر بسیار اهمیت دارد.

نحوه مصرف مکمل آهن:

دو فرم آهن تغذیه‌ای وجود دارد که به آهن هم و آهن غیر هم معروف است.

آهن هم در گوشت قرمز، ماکیان و ماهی یافت می‌شود.

آهن غیر هم شامل ۶۰ درصد آهن در غذاهای حیوانی و تمام آهن موجود در غذاهای گیاهی مانند غلات غنی‌شده است. نکته‌ی بسیار مهم این است که جذب آهن غیر هم، در حضور ویتامین C افزایش می‌یابد و مصرف لبنیات و فرآورده‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه و کاکائو جذب آن را کم می‌کند.



مصرف آهن به صورت خوراکی و در قالب دوز صحیح روزانه برای تصحیح و بهبود آن در بدن و رفع نیازهای ضروری مرتبط در مادر و جنین کافی و موثر است.

میزان مصرف صحیح مکمل آهن چقدر است؟

کارشناسان بر این باورند که مصرف آهن از ۱۵ تا ۳۰ میلی‌گرم در روز در طول حاملگی از کم‌خونی فقر آهن و عوارض نامطلوبی که بر رشد و تکامل جنین و سلامت مادر اثر دارد از جمله مرگ و میر مادران، زایمان زودرس، رشد ناکافی جنین و افزایش خطر مرگ‌ومیر جنین، جلوگیری می‌کند.

مرکز پیشگیری از بیماری‌های امریکا توصیه می‌نماید که تمام خانم‌های باردار می‌بایست ۳۰ میلی‌گرم در روز آهن را با اولین ویزیت بارداری شروع نمایند. چنانچه مادر بارداری که دچار کم‌خونی فقر آهن شده و با افت میزان هموگلوبین به زیر ۱۱ گرم بر دسی‌لیتر برای سه ماهه اول و سوم و ۴/۱۰ گرم بر دسی‌لیتر برای سه ماهه دوم همراه باشد، و از سوی دیگر میزان فریتین سرم او نیز کمتر از ۴۰ نانوگرم بر میلی‌لیتر باشد، باید میزان اضافی آهن را به میزان ۳۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم روزانه افزایش دهد تا کم‌خونی او تصحیح شود.

مکمل کلسیم

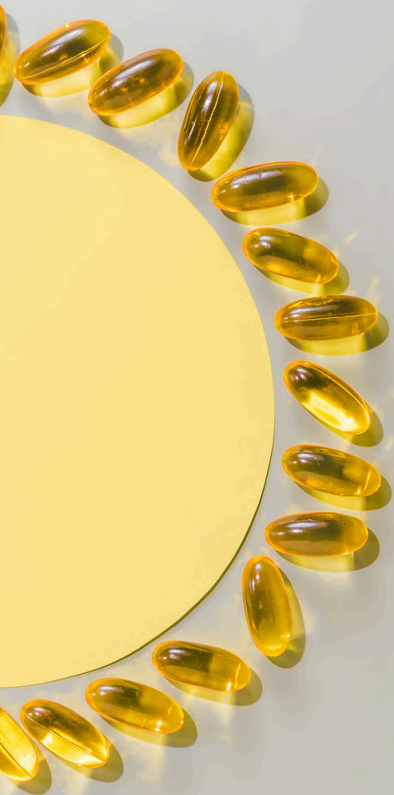
کلسیم از مکمل‌های ضروری دوران بارداری است که مصرف آن الزامی است. رشد اسکلتی جنین نیازمند تقریباً ۳۰ گرم کلسیم در طول حاملگی خصوصاً سه ماهه سوم است. این مقدار درصد کمی از کلسیم بدن مادر بوده که به بدن جنین انتقال پیدا می‌کند.

دوز مصرف صحیح کلسیم چقدر است؟

دوز توصیه‌شده کلسیم المنتال، ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز برای خانم‌های باردار و شیرده است. این دوز در مادران ۱۴ تا ۱۸ ساله به ۱۳۰۰ میلی‌گرم می‌رسد. در خانم‌هایی که میزان پایه کلسیم رژیم غذایی آنها اندک است، دوزهای بالای مکمل کلسیم باعث کاهش ریسک بروز اختلالات مرتبط با فشار خون می‌گردد.

بهترین زمان مصرف کلسیم در زنان باردار، ترجیحاً چنانچه به فرم کربنات باشد، بعد از ناهار است. فرم سیترات کلسیم نسبت به زمان مصرف منعطف بوده و در هر زمان از روز قابل‌استفاده است.





ویتامین D

ویتامین دی از بهترین ویتامین‌های بارداری است که برای تقویت سیستم ایمنی، سلامت استخوان‌ها و تکثیر سالم سلول‌ها با اهمیت است. این ویتامین همچنین برای تقویت جذب کلسیم، منیزیم، فسفر و روی از دستگاه گوارش با اهمیت است.

نحوه و میزان مصرف

میزان مصرف این ویتامین در بارداری، ۶۰۰ واحد بین‌المللی یا ۱۵ میکروگرم در روز است.

بهترین زمان مصرف ویتامین دی؛ به دلیل محلول در چربی بودن این ویتامین، همراه با وعده‌های غذایی چرب است.

مکمل اسید فولیک

نیاز به اسید فولیک در دوران بارداری افزایش می‌یابد. به دلیل نقش اسید فولیک در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی این ویتامین ضروری است. فولیک اسید در شیر ترشح می‌شود و هیچ خطری برای نوزاد ندارد.

میزان و نحوه مصرف

مصرف این مکمل از سه ماه یا حداقل یک ماه قبل از بارداری شروع شود و برای خانم‌های بارداری که از قبل تصمیم به بارداری نداشته‌اند، به محض اطلاع از بارداری مصرف روزانه ۴۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم از این مکمل توصیه می‌شود.

بهترین زمان مصرف فولیک اسید در دوران بارداری نیز طبق توصیه پزشکان، در طول ۱۲ هفته اول بارداری و ۴۰۰ میکروگرم است که یک بار در روز مصرف می‌شود.



مکمل ید

ید یکی از ریز مغذی‌های مهم در بارداری است که کمبود آن منجر به کم‌کاری تیروئید در مادر و جنین می‌شود.

میزان و نحوه مصرف ید در بارداری

بر طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، ۲۵۰ میکروگرم ید به صورت خوراکی در طول بارداری و زمان شیردهی توصیه می‌شود. از سوی دیگر میزان مصرف ید در بارداری و شیردهی از سوی آکادمی پزشکی جهان، به ترتیب ۲۲۰ و ۲۹۰ میکروگرم در روز توصیه شده‌است.

بهترین زمان مصرف ید؛ همراه با غذا است.

« نکات مهم در مورد مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها

- برای مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها باید ابتدا به متخصص زنان مراجعه‌کنید تا آزمایش‌ها و چکاپ‌های لازم برای تعیین دوز مصرفی برای شما انجام شوند. سرخود به مصرف هیچ مکملی نپردازید.
- اسید فولیک می‌تواند به جلوگیری از نقایص مادرزادی معروف به نقص لوله عصبی، از جمله اسپینا بیفیدا کمک کند.
- تنها مصرف ۲۵۰ میکروگرم ید به صورت خوراکی در طول بارداری و زمان شیردهی توصیه می‌شود.

جهت استفاده از مکمل‌ها حتما برای دریافت مشاوره دارویی اقدام کنید. شما می‌توانید با یک کلیک از سایت نوبت‌دهی آنلاین دکترتو نوبت مشاوره دارویی دریافت کنید. همچنین برخی از داروها را نمی‌توان در دوران بارداری مصرف کرد و غیرمجاز هستند. می‌توانید به لیست داروهای مجاز در دوران بارداری در بلاگ دکترتو نگاهی بیندازید، اما فراموش نکنید که مشاوره دارویی در صدر شرایط لازم برای استفاده از داروها یا مکمل‌ها قرار دارد.



پیام کلیدی

اگر در حال برنامه‌ریزی برای بارداری هستید یا باردار هستید، باید بعد از آزمایش‌های لازم توسط متخصص زنان، دوز ویتامین‌ها و مکمل‌های لازم تعیین شود.



IMPORTANT



سوالات متداول

مصرف امگا ۳ قبل از بارداری لازم است؟

مصرف اسید چرب امگا ۳ در کنار فولیک و اسید و ویتامین‌های برای بارداری لازم است. تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف DHA (امگا ۳) موجب پیشگیری از زایمان زودرس می‌شود. همچنین می‌تواند منجر به افزایش وزن نوزاد هنگام تولد شود. علاوه بر این کمبود امگا ۳ خطر افسردگی مادر را افزایش می‌دهد.

بهترین زمان مصرف قرص زینک پلاس برای خانم‌های باردار چه زمانی است؟

مصرف قرص زینک پلاس برای خانم‌ها (بالای ۱۹ سال) ۸ میلی‌گرم در روز و در دوران بارداری و شیردهی ۱۱ و ۱۲ میلی‌گرم در روز، قبل یا بعد از غذا، است.

تاثیر مولتی ویتامین بر زیبایی جنین چیست؟

برخی از قرص‌های مکمل بارداری و اسید فولیک می‌توانند به جلوگیری از نقایص مادرزادی معروف به نقص لوله عصبی، از جمله اسپینا بیفیدا کمک کنند. همچنین قرص زینک پلاس نیز می‌تواند برای سلامت پوست و زیبایی تاثیرگذار باشد.

بهترین قرص تقویتی برای دوران شیردهی کدام است؟

دومپرویدون موثرترین دارویی است که برای بهبود شیر مادر استفاده می‌شود. این دارو برای درمان تهوع، استفراغ، سوء هاضمه و رفلاکس معده ساخته شده اما برای افزایش شیر هم کاربرد دارد. همچنین **مولتی ویتامین فارماتون** می‌تواند مناسب باشد اما قبل از آن حتما مصرف ویتامین دی را جدی بگیرید.



نخوردن مولتی ویتامین در بارداری چه عوارضی دارد؟



تحقیقات نشان می‌دهد که بدتر شدن کمبودهای تغذیه‌ای در دوران بارداری، به دلیل افزایش انرژی و نیازهای غذایی، رایج است. تجربه سوءتغذیه در دوران بارداری با پیامدهای آسیب به کودک شما مرتبط است (از جمله خطر بیشتر چاقی یا توقف رشد جنین).

تاثیر مولتی ویتامین بر وزن جنین چیست؟



وزن نوزادانی که مادرانشان ریزمغذی و ویتامین مصرف می‌کردند، ۹۸ گرم بیشتر از سایر کودکان خواهد بود.

مصرف همزمان قرص آهن و مولتی ویتامین در بارداری عوارض دارد؟



بله از مصرف هر محصول مولتی ویتامین یا قرص‌های دوران بارداری دیگری در مدت زمان ۲ ساعت قبل یا بعد از مصرف قرص آهن خودداری کنید. مصرف همزمان محصولات ویتامینی مشابه با هم می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد ویتامین یا عوارض جانبی جدی شود.

بارداری می‌تواند زیباترین دوران زندگی شما باشد، اگر که کودکی سالم داشته باشد. با هدایت متخصص زنان و زایمان می‌توانید در زمان‌های مناسب قرص‌های مکمل بارداری لازم را مصرف کنید و از هر قدمی که در راه بارداری برمی‌دارید اطمینان داشته باشید.





 Doctoretó



الکل

قرار گرفتن در معرض الکل قبل از تولد می‌تواند منجر به اختلال طیف الکل جنینی (FASD) شود، اصطلاحی که برای توصیف تأثیرات روی مغز و بدن افرادی که در دوران بارداری در معرض الکل قرار می‌گیرند، استفاده می‌شود. FASD یک معلولیت مادام‌العمر است.

پیام کلیدی



اگر باردار هستید یا قصد دارید باردار شوید، مطمئن‌ترین انتخاب این است که الکل ننوشید.

نکات بسیار مهم در مورد مصرف الکل

- الکل یک تراژون است، به این معنی که می‌تواند به کودک در حال رشد شما آسیب برساند.
- مصرف الکل در هر نقطه‌ای در طول بارداری می‌تواند مضر باشد، زیرا مغز و سیستم عصبی مرکزی جنین در این دوران در حال رشد هستند.
- اگر قبل از اینکه بفهمید باردار هستید مشروب خورده‌اید، باید با پزشک زنان صحبت کنید.
- هرگز برای ترک نوشیدن دیر نیست.
- اگر برایتان سخت است که در بارداری الکل ننوشید، از فرد متخصص (کلینیک سلامت، خدمات اجتماعی یا روانشناس) یا فردی از اعضای خانواده درخواست کمک کنید تا حمایت لازم را دریافت کنید.



سوالات متداول

چقدر نوشیدن الکل باعث FASD می‌شود؟

علیرغم تحقیقات گسترده، مقدار مطمئنی از الکل برای نوشیدن در بارداری وجود ندارد.

آیا کودکان FASD رشد می‌کنند یا قابل آموزش هستند؟

FASD یک معلولیت مادام‌العمر است. استراتژی‌ها، حمایت‌ها و مداخلات، مانند کمک آموزشی، گفتاردرمانی و محیط‌های ساختاریافته، به افزایش نتایج مثبت، رفتارها و بهزیستی کمک می‌کنند.

اگر مادر در معرض الکل قرار گیرد، آیا FASD حتمی است؟

الکل روی همه افراد متفاوت است و تأثیر آن بر کودک در حال رشد نه تنها به کمیت و دفعات مصرف الکل، بلکه به عوامل دیگری مانند ژنتیک، وضعیت تغذیه، سن هم بستگی دارد. برخی از نوزادان بیشتر از سایر نوزادان تحت تأثیر قرار خواهند گرفت.

آیا نوشیدن شریک زندگی من باعث FASD می‌شود؟

خیر. FASD ناشی از عبور الکل از طریق بند ناف به نوزاد در دوران بارداری است. با این حال، نوشیدن یک شریک می‌تواند تأثیر زیادی بر نوشیدن الکل شما داشته باشد.







توتون و تنباکو

وقتی شما یا اطرافیان شما سیگار یا قلیان می‌کشید، کودکان هم سیگار می‌کشند. محیطی بدون دود برای شما و کودک در حال رشد شما بهترین است. پس هرچه سریع‌تر سیگار را ترک کنید.

نکات بسیار مهم در مورد مصرف سیگار



پیام کلیدی

ترک سیگار یا دخانیات در دوران بارداری می تواند اثرات مثبت قابل توجهی برای سلامتی شما و کودکان داشته باشد.

- استعمال تنباکو در دوران بارداری خطرات جدی برای شما و جنین شما به همراه دارد. تحقیقات علمی نشان داده است که کشیدن سیگار در دوران بارداری عوارضی مانند وزن کم هنگام تولد، مرده‌زایی، سقط جنین، کاهش رشد جنین، زایمان زودرس، جدا شدن جفت و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را افزایش می‌دهد.
- قرار گرفتن در معرض دود دست دوم در دوران بارداری نیز خطرات جدی برای شما و کودکان دارد.
- سیگارهای الکترونیکی (ویپ) هم می‌توانند کودک در حال رشد شما را در معرض نیکوتین و همچنین سایر مواد مضر قرار دهند.



سوالات متداول

من فقط روزی چند نخ سیگار میکشم. آیا هنوز باید ترک کنم؟

بله همه دودهای تنباکو هم برای شما و هم برای کودکتان مضر است. هر چه زودتر به طور کامل ترک کنید، بهتر است.

آیا سیگار الکترونیکی یا ویپ هم در دوران بارداری مضر است؟

در حالی که سیگارهای الکترونیکی یا ویپ حاوی مواد شیمیایی مضر کمتری نسبت به سیگارهای تنباکو هستند، اما همچنان حاوی نیکوتین هستند. پس کودک شما ممکن است در هنگام کشیدن ویپ در رحم در معرض نیکوتین قرار گیرد. با دکتر زنان خود در مورد گزینه‌های خود برای ترک نیکوتین در دوران بارداری صحبت کنید.

آیا سیگار کشیدن بعد از تولد نوزاد برای من اشکالی ندارد؟

بهترین انتخاب برای شما و کودکتان این است که سیگار نکشید. اگر دوباره سیگار کشیدن را شروع کنید، کودک خود را در معرض خطر اثرات مضر دود سیگار قرار می‌دهید و سلامتی خود را در معرض خطر اثرات سیگار قرار می‌دهید.

من می‌خواهم ترک کنم. از کجا می‌توانم کمک پیدا کنم؟

بهترین انتخاب برای شما و کودکتان این است که سیگار نکشید. اگر دوباره سیگار کشیدن را شروع کنید، کودک خود را در معرض خطر اثرات مضر دود سیگار قرار می‌دهید و سلامتی خود را در معرض خطر اثرات سیگار قرار می‌دهید.







بهداشت دهان و دندان

تحلیل لثه در بارداری یا ژنژیویت بارداری مشکل جدی و شایعی است که تقریباً ۶۰ تا ۷۵٪ از خانم‌های باردار را درگیر می‌کند. بسیاری از خانم‌ها در دوران بارداری دچار تورم و درد لثه می‌شوند که ممکن است با خونریزی همراه باشد. بهتر است پیش از بارداری دندان‌های خود را چکاپ کنید و در طول بارداری چند برابر مواقع معمولی مراقب دندان‌ها و سلامت لثه‌ی خود باشید.

« مهم‌ترین مشکلات دهان و دندان در دوران بارداری چیست؟

خانم‌ها بیشتر در اوایل سه‌ماهه اول بارداری به عقب رفتگی لثه در بارداری مبتلا می‌شوند که علائم آن در سه‌ماهه دوم بدتر می‌شود و معمولاً در سه‌ماهه سوم به اوج خود می‌رسد.

علائم و نشانه‌های کلیدی تحلیل لثه در بارداری عبارت‌اند از:

- بافت لثه قرمز، متورم یا حساس (در این حالت انجام لمینت دندان برای زنان باردار خطرناک است)
- خونریزی هنگام مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن
- عقب رفتن لثه، پرپودنتیت در بارداری و مسمومیت حاملگی
- سطح لثه براق
- بوی بد دهان حتی بعد از مسواک زدن
- فاصله بین دندان‌ها و لثه
- دندان‌های حساس یا لق
- مشکل یا درد هنگام جویدن غذا
- احساس مزه بد در دهان
- لکه‌های رنگی روی لثه.

« چگونه در دوران بارداری دهان خود را تمیز نگه دارم؟

- دندان‌های خود را ۲ بار در روز به مدت حداقل ۲ دقیقه با استفاده از مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- روزانه نخ دندان بکشید (حتی اگر لثه‌های شما خونریزی کند).



حقایق مهم در مورد بهداشت دندان در بارداری

- اگر به خوبی از دندان‌های خود در دوران حاملگی مراقبت نکنید، یک لایه چسبنده و کرمی رنگ از باکتری به نام پلاک روی آن‌ها شکل می‌گیرد که باعث تجمع پلاک در امتداد خط لثه، قرمزی، تورم و حساسیت می‌شود.
- تغییرات هورمونی از طریق افزایش استروژن و پروژسترون در دوران بارداری، می‌تواند لته‌های شما را در برابر پلاک آسیب‌پذیرتر کند. در نتیجه، همراه با التهاب و خونریزی، باعث ایجاد بیماری تحلیل لثه در بارداری می‌شود.
- عواقب پریودنتیت یا بیماری التهابی لثه برای شما ممکن است شامل از دست دادن دندان، بیماری قلبی یا تنفسی و عوارض دیابت باشد.
- در صورتی که تهوع صبحگاهی دارید، بیشتر در معرض خطر پوسیدگی دندان هستید.

- تحقیقات نشان می‌دهد باکتری‌هایی که باعث التهاب در لثه می‌شوند، می‌توانند وارد جریان خون شده و جنین را هدف قرار دهند. این اتفاق منجر به زایمان زودرس و به دنیا آمدن نوزادان با وزن کم می‌شود.
- حفظ سلامت لثه‌ها و جلوگیری از تشکیل پلاک دندان (از طریق مسواک روزانه و استفاده از نخ دندان) بهترین روش جلوگیری و درمان لثه درد در بارداری است.



پیام کلیدی


بهرتر است در سه ماهه اول بارداری، دندان‌های خود را چکاپ کرده و سلامت دهان و دندان خود را توسط دندان‌پزشک بررسی کنید. حتماً ذکر کنید که باردار هستید.




بهترین حالت ممکن برای جلوگیری از آسیب دندان‌ها و جلوگیری از عوارض احتمالی مانند پوسیدگی تا تحلیل لثه در دوران بارداری این است که پیش از اقدام به بارداری تمامی مشکلات دندانی خود را حل کنید. چراکه در دوران بارداری به سختی می‌توانید دارو مصرف کنید.




سوالات متداول

حالت تهوع صبحگاهی و استفراغ مداوم دارم، چگونه می‌توانم خطر پوسیدگی و فرسایش دندان را کاهش دهم؟ 

بلافاصله پس از استفراغ دهان خود را با آب یا دهانشویه حاوی فلوراید بشویید. پس از شستشو، حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید (برای کاهش بیشتر اسید در دهان) و سپس دندان‌هایتان را مسواک بزنید.

چگونه در دوران بارداری از پوسیدگی دندان جلوگیری کنم؟ 

سعی کنید از خوردن تنقلات نرم، شیرین و چسبناک که دارای کربوهیدرات و قند بالایی هستند خودداری کنید. چراکه منجر به پلاک دندانی می‌شود که می‌تواند منجر به پوسیدگی دندان و بیماری لثه شود.

کدام ویتامین‌ها از پوسیدگی دندان‌ها و تحلیل لثه‌ها در دوران بارداری جلوگیری می‌کنند؟ 

- کلسیم: در دوران بارداری، برای محافظت از استخوان‌ها و نیازهای کودک در حال رشد و جلوگیری از عوارض بارداری، باید مقدار کلسیمی که می‌خورید یا می‌نوشید را افزایش دهید.
- ویتامین D: ویتامین D کمک می‌کند تا بدن از کلسیم استفاده کند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند به افزایش ویتامین D کمک کند. اگر ویتامین D کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، می‌توانید مکمل مصرف کنید اما حتماً از پزشک یا متخصص زنان و زایمان خود بپرسید که آیا نیاز به مصرف مکمل ویتامین D دارید یا خیر.







فعالیت فیزیکی

ورزش بخشی از یک سبک زندگی سالم است و فواید زیادی در بارداری دارد. پس حتما ورزش را در روتین دوران بارداری خود بگذارید. اما بهتر است برای آشنایی با بهترین ورزش برای خودتان و جنینتان، با متخصص ورزشی یا زنان مشورت کنید. برای نوبت‌گرفتن از بهترین متخصص زنان کافی است به دکترتو سری بزنید.

« حقایق مهم

- هر هفته ۱۵۰ دقیقه با شدت متوسط ورزش کنید.
- اگر تازه شروع کرده‌اید، با فعالیت‌های ملایم مانند پیاده‌روی شروع کنید.
- حتی ۱۰ دقیقه در روز کمک خواهد کرد. به تدریج این زمان را به حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته افزایش دهید و حداقل ۳ روز در هفته فعال باشید.
- فعالیت متوسط در دوران بارداری برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما شرایطی هم وجود دارد که در آن ورزش توصیه نمی‌شود.

ورزش می‌تواند:

- به شما کمک کند بهتر بخوابید.
- خلق و خوی و سطح انرژی شما را بهبود بخشد.
- به جلوگیری از اضافه وزن کمک کند.
- به رفع یبوست، کمردرد و نفخ کمک کند.
- عوارض بارداری مانند دیابت و فشارخون را کنترل می‌کند.
- به تقویت قدرت برای زایمان و زایمان کمک کند.



پیام کلیدی

در دوران بارداری فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید تا به شما کمک کند سالم بمانید و احساس بهتری داشته باشید.



« به بدن خود گوش دهید.»

در مراحل اولیه بارداری، برخی از افراد می‌توانند تمرینات ورزشی قبل از بارداری خود را ادامه دهند. برخی دیگر احساس می‌کنند که لازم است در هفته‌های اول بارداری آن را کمتر کنند، اما پس از رفع تهوع صبحگاهی یا خستگی شدید، می‌توانند به ورزش معمول خود بازگردند. ورزش‌های هوازی خفیف تا متوسط، مانند پیاده‌روی، به خلق و خوی شما کمک می‌کند و انرژی شما را بالا نگه می‌دارد.

« مهم است که بدن خود را سوخت‌رسانی کنید، هیدراته بمانید و از گرمای بیش از حد جلوگیری کنید.»

۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از ورزش یک میان وعده کوچک بخورید. با معده خالی ورزش نکنید. قبل، در طول و بعد از فعالیت بدنی، مقدار زیادی آب بنوشید تا از گرمای بیش از حد و کم‌آبی بدن جلوگیری کنید. همچنین، از فعال بودن در فضای باز در روزهای خیلی گرم خودداری کنید.

سوالات متداول

بهترین انتخاب برای ورزش در بارداری چیست؟

انواع مختلفی از فعالیت‌های هوازی و تمرینات مقاومتی وجود دارد که می‌توانید برای فعال ماندن انجام دهید. بسیاری از افراد ورزش در آب، مانند شنا یا ایروبیک در آب را راحت‌تر می‌دانند. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که خطر افتادن یا تماس شما با دیگران را به حداقل می‌رساند. ورزش‌هایی که قبلاً به انجام آن‌ها عادت کرده‌اید یا پیاده‌روی، شنا، ایروبیک کم ضربه، دوچرخه‌سواری ثابت یا تمرینات قدرتی متوسط گزینه‌های خوبی هستند. اضافه کردن یوگا یا کشش ملایم هم می‌تواند مفید باشد.





تمرینات کف لگن چرا مهم هستند؟



تمرینات کف لگن، مانند تمرینات کگل، به تقویت عضلات کف لگن، که از رحم، مثانه و روده ها حمایت می‌کنند، کمک می‌کند. این ماهیچه‌ها دفع ادرار و مدفوع را کنترل می‌کنند و از کودک شما در دوران بارداری حمایت می‌کنند. زایمان می‌تواند این ماهیچه‌ها را کشیده و ضعیف کند، که ممکن است بعد از تولد، هنگام سرفه، خندیدن یا انجام فعالیت‌های بدنی باعث مشکلات کنترل ادرار شود. انجام تمرینات کف لگن در دوران بارداری و بعد از تولد می‌تواند به بهبود کنترل مثانه شما کمک کند. با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد تمرینات کف لگن صحبت کنید.

من واقعاً هرگز فعال نبودم. الان که باردارم باید شروع کنم؟



فعالیت بدنی بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم است و می‌تواند به شما کمک کند در دوران بارداری احساس پویایی داشته باشید. در صورتی که عارضه‌ای ندارید که مانع از ورزش کردن شما شود، انجام فعالیت در دوران بارداری بی‌خطر است و تشویق می‌شود. اما بهتر است به آرامی شروع کنید و به بدن خود گوش دهید. توصیه دکترو این است که در ابتدا و پیش از شروع روتین ورزش بارداری خود حتماً با متخصص مشورت کنید.

آیا تمریناتی وجود دارد که نباید انجام دهم؟



برای جلوگیری از آسیب به نوزادان، از ورزش‌هایی که می‌تواند شامل تماس احتمالی باشد، مانند والیبال، فوتبال و بسکتبال اجتناب کنید. فعالیت‌هایی مانند اسب‌سواری یا موتورسواری، اسکی، پرش با چتر نجات یا غواصی هم می‌تواند برای کودک شما خطرناک باشد. در ضمن آنقدر ورزش نکنید که احساس خستگی کنید.



فیزیوتراپی در بارداری چیست؟



دوران بارداری تغییرات زیادی در بدن شما ایجاد می‌کند. یکی از مهم‌ترین مواردی که ممکن است بعد از بارداری در مادران دیده شود، انواع دردها است. از آنجایی که نمی‌توان به خوبی از روش‌های بهبود درد مانند مسکن‌ها و داروها برای هر مادر باردار استفاده کرد، می‌توان از روش‌های دیگری مانند فیزیوتراپی در بارداری کمک گرفت. با فیزیوتراپی در بارداری می‌توان از انواع دردها مثل درد رباط گرد در بارداری نجات پیدا کرد.

برای استفاده از این روش درمانی و توانبخشی، باید به دکتر فیزیوتراپ مراجعه کنید. توجه داشته باشید که با داشتن نامه‌ی ارجاع از دکتر زنان می‌توانید از خدمات فیزیوتراپی در بارداری بهرمنند شوید.

ورزش در ماه آخر بارداری امکان پذیر است؟



بله، در تمام طول دوران بارداری می‌توان ورزش کرد و از مزایای آن بهره‌مند شد.

ورزش در ماه اول بارداری برای جنین خطرناک است؟



خیر، اگر ورزش سبک را زیر نظر کارشناس انجام دهید، خطری شما و فرزندتان را تهدید نمی‌کند.

آیا ورزش کردن در دوران تخمک گذاری برای بارداری بد است؟



خیر، ورزش کردن در دوران تخمک‌گذاری تهدیدی برای این که بخواهید باردار شوید محسوب نمی‌شود.

برای اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت بدنی، به متخصص زنان مراجعه کنید.
بهترین متخصصان زنان در دکترو دردسترس شما هستند.





Doctoreto



سلامت روان

هرکسی تجربه بارداری متفاوتی دارد. تجربه طیفی از احساسات، از شادی گرفته تا نگرانی و استرس، طبیعی است. سلامت روان شما با سلامت جسمانی شما مرتبط است، بنابراین مهم است که از احساس خود آگاه باشید و حمایت لازم را دریافت کنید. پیشنهاد ما این است که در طول بارداری و پس از آن با مشاوران روانشناس دکترو مشورت کنید. بهترین پیشنهادات همراه با تحفیفات ویژه را در دکترو کلینیک پیدا می‌کنید.

نکات بسیار مهم

« برای بهبود سلامت روان خود، مراقب سلامت جسمانی خود باشید.

بدن شما تغییرات فیزیکی و عاطفی زیادی را تجربه می‌کند. مهم است که از خود مراقبت کنید و بفهمید که برای محافظت از سلامت روان خود به چه چیزهایی نیاز دارید. خوب غذا خوردن و فعال ماندن در دوران بارداری می‌تواند به تنظیم خلق‌وخوی شما کمک کند. اگر احساس خستگی می‌کنید، سعی کنید زمانی را برای استراحت اختصاص دهید.

« افکار و احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

سعی کنید در مورد احساسات خود صادق باشید. اگر چیزی شما را آزار می‌دهد، آن را به شریک زندگی، دوست، عضو خانواده، متخصص زنان یا هرکسی که به آن اعتماد دارید، بگویید. ارتباط با سایر مادران باردار هم می‌تواند مفید باشد.

« اضطراب بیش‌ازحد ممکن است باعث زایمان زودرس شود.

اضطراب یکی از طبیعی‌ترین احساسات مادران باردار است، به‌خصوص مادرانی که برای بار اول باردار می‌شوند. اما باید این اضطراب را کنترل کنید و بدانید که استرس بیش‌ازحد به‌ضرر جنین‌تان است. پس راه‌کارهای کاهش اضطراب را یاد بگیرید. یوگا و مدیتیشن کنید و نفس کشیدن صحیح را یاد بگیرید.



پیام کلیدی

اگر به هر دلیلی نیاز به صحبت داشتید،
حتما به روانشناس مراجعه کنید.



« از هر ۱۰ نفر یک نفر در دوران بارداری دچار افسردگی می‌شود.

بارداری می‌تواند یک دوران احساسی باشد. خلق و خوی شما با هورمون‌هایتان تغییر می‌کند، بنابراین اشکالی ندارد که هر چند وقت یکبار احساسات منفی داشته باشید. زمانی را به فکر کردن در مورد احساس خود اختصاص دهید و علائم و نشانه‌های افسردگی را یاد بگیرید. اگر ۵ مورد یا بیشتر از این علائم را برای بیش از ۲ هفته داشته باشید، ممکن است افسرده باشید:

- احساس غمگینی، بی‌ارزشی، اضطراب یا گناه
- گریه بیش از حد معمول
- مشکل در تمرکز
- بسیار تحریک‌پذیر بودن
- تغییرات خلقی مکرر
- احساس خستگی یا بی‌قراری
- خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول
- خوردن بیشتر یا کمتر از حد معمول
- عدم علاقه به چیزهایی که قبلاً به آنها اهمیت می‌دادید
- داشتن افکار مرگ یا خودکشی.

اگر فکر می‌کنید ممکن است افسرده باشید با همسر یا اطرافیان خود مطرح کنید. اگر امکان دارد حتماً به روانشناس مراجعه کنید. در دکترو می‌توانید بهترین مشاوران تلفنی را پیدا کنید و از آنها کمک بگیرید.





سوالات متداول

چرا یک دقیقه حامل خوب است و لحظه بعد اشک می ریزم؟



نوسانات خلقی شما بخشی طبیعی از بارداری است. تغییر سطح هورمون در بدن شما بر خلق و خوی شما تأثیر می‌گذارد. در حالی که برخی از افراد ممکن است در طول بارداری خود نوسانات خلقی را احساس کنند، نوسانات خلقی در حدود هفته ششم تا دهم و سپس دوباره در سه ماهه سوم رایج است.

افسردگی قبل از زایمان و افسردگی پس از زایمان چیست؟



افسردگی قبل از زایمان اصطلاح پزشکی برای افسردگی در دوران بارداری است. این یک بیماری شایع در دوران بارداری به دلیل تغییر سطح هورمون است. سابقه خانوادگی، تجربیات زندگی، محیط شما و سابقه افسردگی ممکن است خطر ابتلا به افسردگی قبل از زایمان را افزایش دهد. افسردگی قبل از زایمان درمان نشده می‌تواند تا یک سال پس از تولد فرزند شما ادامه یابد. افسردگی پس از زایمان (PPD) اصطلاح پزشکی برای افسردگی پس از زایمان است. افسردگی بعد از زایمان نشانه نقص، عدم علاقه به نوزاد یا ضعف شخصیتی نیست. بلکه تنها یک عارضه ساده زایمان است. پس افسردگی بعد از زایمان می‌تواند برای هر کسی اتفاق افتد و این تقصیر شما نیست. اگر PPD درمان نشود، می‌تواند منجر به دوره‌های مزمن افسردگی شود، بنابراین اگر فکر می‌کنید افسرده هستید، دریافت کمک‌های لازم ضروری است.





آیا هنوز هم می توانم از دارویی که قبل از بارداری برایم تجویز شده استفاده کنم؟

برخی از داروها ممکن است بر بارداری شما تأثیر بگذارند. با روانشناس خود در مورد داروهای خود صحبت کنید.

آیا پس از تشخیص افسردگی می توانم به حالت عادی برگردم؟

بله. افسردگی، افسردگی قبل از زایمان و PPD شرایط پزشکی قابل درمان هستند. در حالی که تجربه هر کس متفاوت است، اکثر افراد می توانند با مراقبت مناسب دوباره احساس کنند که خودشان هستند. اولین قدم مهم این است که با روانشناس صحبت کنید.

چرا زنان بعد از زایمان افسردگی می گیرند؟

- **تغییرات جسمانی:** بعد از تولد فرزند کاهش چشمگیر هورمون ها (استروژن و پروژسترون) در بدن می تواند منجر به این بیماری شود. سایر هورمون های ساخته شده توسط غده تیروئید نیز ممکن است سریعاً افت پیدا کنند که می تواند باعث احساس خستگی، تنبلی و افسردگی شود.
- **علل روحی:** هنگامی که مادر دچار محرومیت از خواب می شود ممکن است برای مدیریت حتی مشکلات کوچک دچار مشکل شود؛ بنابراین ممکن است درمورد توانایی خود برای مراقبت از کودک اضطراب داشته باشد. ممکن است شوق کمتری داشته باشد و با احساس هویت خود درگیر باشد یا احساس کند کنترل زندگی خود را از دست داده است. ممکن است از تغییرات جسمی بعد از زایمان احساس بدی داشته باشد هرکدام از این موارد می تواند منجر به افسردگی بعد از زایمان شود.



« حمایت شریک در طول بارداری

بارداری معمولاً زمان هیجان‌انگیزی است، اما گاهی اوقات ممکن است همراه با شادی احساس اضطراب کنید. احتمالاً شما و شریک زندگیتان فهرست بلندبالایی از کارهایی که باید انجام دهید دارید، در حالی که با تغییرات و ناشناخته‌های ناشی از بارداری کنار می‌آیید. حمایت شریک زندگی برای شما و کودکان در این زمان شلوغ بسیار مهم است. اگر در طول بارداری و بعد از آن از طرف شریک زندگی خود حمایت می‌کنید، ممکن است احساس شادی و استرس کمتری داشته باشید.

همسر در دوران بارداری چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

- درباره بارداری و زایمان بیاموزید تا همسر خود را همراهی کنید و از او حمایت کنید.
- با او به قرار ملاقات با پزشک بروید و در تصمیم‌گیری‌ها کمک کنید.





«» شریک زندگی چگونه می‌تواند در طول بارداری از حمایت برخوردار شود؟

همسران نیز در دوران بارداری نیاز به مراقبت و توجه دارند. ممکن است احساس کنید که از شما انتظار می‌رود تمام کارها را انجام دهید. با تمام توجهی که به کودک در حال رشد خود دارید، ممکن است احساس کنید از سوی خانواده و دوستانان نادیده گرفته شده‌اید. ممکن است نگران امنیت همسر و نوزادان در هنگام زایمان باشید. همچنین احساس عصبی بودن در مورد نقش خود در طول زایمان معمول است.

پس سعی کنید از خودتان هم حمایت کنید. اگر در مورد سلامتی خود نگرانی دارید با روانشناسان در سایت دکترتو صحبت کنید. اگر کمک و حمایت لازم را دریافت کنید، شراکت و خانواده‌تان قوی‌تر می‌شوند.



سلامت جنسی

کودک شما به خوبی توسط مایع آمنیوتیک و رحم شما محافظت می شود. تا زمانی که عوارضی مانند زایمان زودرس یا مشکلات جفت نداشته باشید، فعالیت جنسی به کودک شما آسیب نمی‌رساند.

حقایق مهم درباره‌ی رابطه‌ی جنسی در بارداری

- علاقه شما به رابطه جنسی ممکن است در طول بارداری تغییر کند. برخی از افراد در دوران بارداری تمایلات جنسی بیشتری دارند، در حالی که برخی دیگر به دلیل خستگی، تغییرات در بدن یا حالت تهوع علاقه جنسی کمتری را تجربه می‌کنند.
- اگر حاملگی با عوامل خطر دارید (چند زایمان، فشارخون بالا، جفت سرراهی)، در مورد رابطه، با دکتر زنان خود صحبت کنید.
- اغلب زوجها زندگی جنسی فعالی را در سال اول زندگی نوزادشان از سر می‌گیرند.

پیام کلیدی



اگر بارداری شما سالم است و بدون مشکل در حال پیشرفت است، رابطه جنسی برای شما و کودکتان ایمن است.

سوالات متداول

آیا رابطه جنسی می‌تواند باعث سقط جنین شود؟



داشتن رابطه جنسی در دوران بارداری باعث سقط جنین نمی‌شود. بیشتر سقطها به این دلیل اتفاق می‌افتند که جنین به طور طبیعی رشد نمی‌کند.





پوزیشن مناسب سکس در بارداری چیست؟

به توصیه پزشکان پوزیشن های سکس در بارداری مناسب هستند که دو ویژگی زیر را داشته باشند:

- فشاری به شکم و واژن وارد نشود (مادر اذیت نشود).
- مادر در حالت طاق باز دراز نکشیده باشد.



در بارداری تا چند ماهگی می توان رابطه داشت؟

تا زمانی که مادر احساس راحتی کند، میل به سکس داشته باشد و بارداری پر خطر نباشد، می توان نزدیکی در بارداری را ادامه داد. در ماه های متفاوت به دلیل ترشح هورمون ها و شرایط جدیدی که در آن قرار دارد، مادر احساسات جدید و متنوعی در مورد سکس دارد.



سکس در سه ماهه اول بارداری مشکلی ندارد؟

پس از اطلاع از بارداری و مراجعه به پزشک و معاینات اولیه، در صورت نداشتن مشکل و تشکیل قلب جنین، زوجین می توانند در سه ماهه اول بارداری رابطه جنسی خود را ادامه دهند. در موارد زیر سکس در بارداری توصیه نمی شود:

- پایین بودن جفت
- لکه بینی مداوم در طول بارداری یا خونریزی
- درد زیر شکم
- احتمال بالای سقط
- سابقه نارسایی دهانه رحم یا مشکلات دیگر مانند بارداری خارج از رحم و غیره
- سابقه زایمان زودرس.

توجه: سکس در بارداری در سه ماهه اول آن برای زوج هایی که به روش های کمکی باردار شده اند، تا جای ممکن توصیه نمی شود.



سکس در سه‌ماهه دوم بارداری امکان‌پذیر است؟

بسیاری از خانم‌ها گفته‌اند که بهترین سکس خود را در سه ماهی دوم بارداری تجربه کرده‌اند. می‌توان آن را به بزرگ نشدن کامل شکم و تغییرات هورمونی متعدد نسبت داد. در این دوره میل جنسی خانم‌ها بیشتر می‌شود و خیلی از خانم‌ها اولین ارگاسم خود را در این زمان از بارداری تجربه می‌کنند. در سه ماهه دوم بارداری اگر مشکلاتی زیر وجود داشته باشد، پزشک سکس در بارداری را توصیه نمی‌کند:

- پایین بودن جفت
- سابقه سقط و زایمان زودرس

توجه: در سکس در بارداری از پوزیشن‌هایی که مرد روی زن قرار دارد و به شکم فشار وارد می‌شود، جدا خودداری کنید. این مورد می‌تواند منجر به نارسایی اکسیژن میان جفت و جنین شود.



سکس در سه‌ماهه سوم بارداری مشکلی ندارد؟

در سه ماهه سوم بارداری دوباره بدن هورمون‌های جدیدی ترشح کرده که بدن را برای زایمان آماده می‌سازند. در این مدت معمولاً خانم‌های باردار از مشکلاتی رنج می‌برند که آنها را به سکس در سه ماهه سوم بارداری (مثلاً رابطه در هفته ۳۷ بارداری) بی‌میل می‌کند؛ مشکلاتی از جمله:

- مشکلات گوارشی
- چاقی
- بهم ریختن اندام‌ها
- هموروئید
- فشار جنین به واژن و مثانه.



در سه‌ماهه سوم پس از مشورت با متخصص زنان و زایمان و در صورتی‌که مشکلات زیر وجود نداشته باشد، می‌توانید از سکس در بارداری لذت ببرید:

- جفت سرراهی
- زایمان زودرس
- پارگی زودهنگام کیسه آب
- خونریزی.

جالب است بدانید که گاهی سکس در ماه آخر بارداری یکی از روش‌های درمانی برای زایمان دیررس و بیش از ۴۲ هفته محسوب می‌شود.

آیا در دوران بارداری هنوز از محافظ استفاده کنم؟

بارداری از شما در برابر عفونت‌های مقاربتی محافظت نمی‌کند که می‌تواند مشکلات جدی برای شما و کودک شما ایجاد کند. اگر باردار هستید و با یک شریک جدید یا شریکی که ممکن است به عفونت جنسی آلوده شده‌باشد سکس خواهیدداشت، از کاندوم برای کاهش خطر استفاده کنید. اگر نگرانی یا سؤالی دارید، یا اگر در طول رابطه جنسی هر گونه درد یا علائم غیرعادی را تجربه کردید، با دکتر زنان صحبت کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد سلامت جنسی و بارداری، به متخصص زنان مراجعه کنید.







ایمن سازی

واکسیناسیون برای شما و کودکتان قبل، در حین و بعد از بارداری مهم است. واکسن‌ها از شما و کودکتان در برابر بیماری‌های جدی محافظت می‌کنند، که برخی از آن‌ها می‌توانند باعث عوارض تهدیدکننده زندگی شوند.

« حقایق مهم

- بهتر است هنگام برنامه‌ریزی برای بارداری با یک دکتر زنان یا دکتر عمومی درباره واکسیناسیون صحبت کنید تا واکسن‌های خود را قبل از بارداری بررسی و به‌روز کنید. واکسن‌های روتینی وجود دارند که قبل و در طول بارداری شما توصیه می‌شوند.
- ایمن‌سازی در زنان باردار مانند زنان غیرباردار مهم است. اما واکسن‌هایی که با ویروس زنده ساخته می‌شود، مانند سرخچه را نباید برای زنانی که باردار هستند، داده شود. واکسن‌های دیگر مانند واکسن هیپاتیت، هاری، تیفوئید را در صورتیکه زنان باردار در خطر ابتلا به آنها باشند، می‌توان استفاده کرد. با تمام اینها تمام زنان بارداری که در سه ماهه دوم و سوم قرار دارند می‌توانند واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند.
- واکسن آنفلوآنزا در طول فصل سرما بسیار توصیه می‌شود. زیرا در دوران بارداری در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزا شدید هستید. همچنین واکسن از نوزاد شما هم تا زمانی که نمی‌تواند این واکسن را دریافت کند یعنی تا ۶ ماهگی محافظت می‌کند.
- یک سری کامل واکسن mRNA COVID-19 در دوران بارداری بسیار توصیه می‌شود به‌خصوص اگر قبلاً آن را دریافت نکرده‌اید. در دوران بارداری، در صورت ابتلا به کووید-۱۹، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری جدی هستید.
- نوزادان تازه متولدشده می‌توانند به راحتی به عفونت مبتلا شوند. خطر بالاتر عوارض جدی هنگامی که واکسن‌های همه اعضای خانواده به‌روز هستند، با جلوگیری از گسترش بیماری از آنها محافظت می‌کند.



پیام کلیدی

اطمینان حاصل کنید که واکسن‌های شما به‌روز هستند. بهترین راه برای اطمینان، مشورت با پزشک زنان است.



سوالات متداول

آیا واکسن‌ها در دوران بارداری بی‌خطر هستند؟

بله. اکثر واکسن‌ها در دوران بارداری بی‌خطر هستند. واکسن‌های غیرزنده (آنهایی که حاوی کل یا قسمت‌هایی از میکروب‌های کشته شده هستند که نمی‌توانند شما را آلوده کنند) بی‌خطر هستند و بسیاری از آنها در دوران بارداری توصیه می‌شوند. واکسن‌های زنده (آنهایی که حاوی میکروب‌های ضعیف هستند) معمولاً در دوران بارداری تزریق نمی‌شوند، مگر اینکه خطر عفونت زیاد باشد، مانند زمان شیوع.

آیا واکسن هپاتیت B در بارداری برای جنین بی‌خطر است؟

واکسن هپاتیت B شامل اجزای غیر بیماری زای آنتی ژن سطحی ویروس هپاتیت B است. در نتیجه خطری جنین مادران را تهدید نمی‌کند. به علاوه اکیدا توصیه شده است که زنان باردار در معرض خطر ابتلا به عفونت هپاتیت B حتماً واکسن آن را دریافت کنند. اگر سری واکسیناسیون هپاتیت قبل از بارداری آغاز شده باشد، می‌توان تزریق آن را در دوران بارداری ادامه داد. اگر همسر خانمی دچار بیماری هپاتیت B باشد، این خانم در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارد و باید قبل و بعد از مواجهه با ویروس، 3 دوز واکسن عضلانی را در ماه‌های صفر، یک و ۶ تزریق کند.



 Doctoreto





واکسن‌های رایجی که تجویز آنها در دوران بارداری توصیه نمی‌شوند کدامند؟

- واکسن هیپاتیت آ،
- واکسن مننگوکوک (عامل مننژیت یا التهاب پرده مننژ مغز)،
- واکسن پنوموکوک (عامل ایجاد کننده پنومونی)،
- واکسن فلج اطفال و سه گانه (دیفتری، کزاز و سیاه سرفه).

آیا می توانم در حین شیردهی واکسن بزنم؟

بله. همه واکسن‌های معمولی که در ایران ارائه می‌شوند برای شما و کودکان در دوران شیردهی بی‌خطر هستند. اما پیش از اقدام به واکسیناسیون، با پزشک اطفال مشورت کنید.

چرا واکسن‌ها بر اساس برنامه زمانی خاص به کودک تزریق می‌شوند؟

برنامه‌های واکسیناسیون به دقت مطالعه و طراحی شده‌اند تا در مواقعی که کودک شما بهترین بهره را می‌برد، تزریق شود. در دوران اولیه کودکی، کودکان در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر هستند، بنابراین رعایت برنامه واکسیناسیون بسیار مهم است. اگر درباره برنامه واکسیناسیون توصیه شده فرزندتان سؤال دارید، با پزشکان اطفال در سایت دکتر تو صحبت کنید.





شیردهی

بارداری زمان بسیار خوبی برای آماده شدن برای شیردهی است. شیر مادر بهترین غذایی است که می توانید به کودک خود بدهید.

« حقایق مهم

دلایل مهم زیادی برای شیر دادن وجود دارد:

- به کودک شما کمک می‌کند تا با بیماری‌ها مبارزه کند.
- خطر ابتلای کودک شما به اسهال، عفونت گوش یا عفونت ریه، مرگ بر اثر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) یا اضافه وزن در سنین بالا را کاهش می‌دهد.
- همچنین از شما در برابر سرطان سینه و تخمدان و دیابت و بیماری قلبی محافظت می‌کند.



پیام کلیدی

شیر مادر آنقدر کامل است که تنها غذا یا نوشیدنی مورد نیاز کودک شما در ۶ ماه اول است. تقریباً همه نوزادان باید حداقل ۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت شیر بخورند.

یادتان باشد که ممکن است یاد گرفتن و ماهر شدن در شیردهی هم برای شما و هم برای نوزادتان زمان‌بر باشد. پس صبور باشید و اگر نیاز بود از متخصص زنان کمک بگیرید.



سوالات متداول

در شیردهی نوزاد، مصرف مکمل ویتامین D لازم است؟



نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند باید از ابتدای تولد روزانه ۱۰ میکروگرم (IU 400) مکمل ویتامین D دریافت کنند. کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند به مکمل ویتامین D نیاز ندارند زیرا این ویتامین به شیر خشک‌های تجاری اضافه می‌شود.





برای افزایش شیر مادر چه بخوریم؟



- شنبليله
- سير
- زنجبيل
- ماهی به خصوص ماهی قزل آلا
- غذاهای غنی از پروتئین مانند مرغ و تخم‌مرغ
- زغال اخته
- کدو حلوایی
- يونجه
- جو دو سر
- هويج
- کدو حلوایی
- برگ ريحان و شويد
- مارچوبه
- اسفناج و برگ چغندر
- دانه رازیانه، شنبليله و زیره
- نخود
- برنج قهوه‌ای
- کنجد
- زردآلو
- شیر
- انواع آمیوه
- بادام
- سیب‌زمینی.





راه‌های سنتی و خانگی افزایش شیر مادر چیست؟

- گندم را بو دهید و با کنجد و خشخاش و نبات مخلوط کرده، آسیاب کنید و میل کنید.
- خوردن سیراب گوسفند، همراه با آب آن؛ همه روزه عصرها توصیه می‌شود.
- خوردن کاهو با سرکه شیره. (۱/۲ پیمانه سرکه خانگی با ۵ پیمانه شیره انگور مخلوط کرده و به مدت ۵ دقیقه حرارت می‌دهیم، مقداری از آن را با آب مخلوط کرده و میل کنید.)
- پودر جوانه گندم در شیردهی منبع سرشار ویتامین E است و در ایجاد تعادل هورمونی و افزایش شیر مادر، یک داروی فوق العاده است. روزی یکی، دو قاشق مرباخوری از پودر خشک شده یا ۵، ۶ قاشق غذاخوری جوانه گندم تازه را به هر نحو که دوست دارید؛ میل کنید.
- مصرف زیره به خصوص زیره سبز، تخم شاهتره، گلپر، بالنگو، زنیان و تخم ریحان، داروی گیاهی برای افزایش شیر مادر هستند. می‌توانید این داروها را به دلخواه انتخاب کرده با نبات مخلوط و آسیاب کرده و میل کنید.
- مغزهای خام؛ به خصوص پسته، بادام و فندق را بخورید.
- شیرگاو تازه و محلی همراه با عسل، خرما یا شیره (به شرط عدم حساسیت نوزاد) مصرف کنید.
- آمپوره‌های طبیعی که در منزل تهیه شده و با عسل شیرین شده باشد.
- در مجموع در دوران شیردهی بهتر است کمی مصرف خوراکی‌های آبدکی افزایش یابد.



برای افزایش شیر مادر چه غذاهایی نخوریم؟

مصرف نوشابه‌های کافئین‌دار اعم از چای، قهوه و کاکائولا ممکن است سبب تحریک‌پذیری، بی‌اشتهایی و کم‌خوابی شیرخوار شود. مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه، تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی ممکن است روی طعم شیر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن می‌گردد. بهتر است مادران از مصرف این مواد خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنند. تقویت شیر مادر برای وزن‌گیری نوزاد هم مفید است.





از کجا بفهمیم که شیر مادر کافی است؟



هنگامی که فرزندتان شیر می‌خورد، مکیدن او را به خوبی احساس می‌کنید. صدای قلپ قلپ نوشیدن شیر از دهان کودک نشان‌دهنده‌ی این است که فرزند شما به اندازه‌ی کافی شیر می‌خورد و شیر شما کافی است. از طرفی لپ‌های فرزندتان پر و خالی می‌شود و می‌توانید در دهان شیرخوار این را به خوبی احساس کنید که با هر بار مک زدن، مقدار قابل توجهی شیر می‌خورد. همچنین هنگامی که فرزند شما به خوبی شیر می‌خورد و شما به اندازه‌ی کافی شیر دارید، سینه‌های شما نرم‌تر به نظر می‌رسند و همین نشان‌دهنده‌ی این است که به اندازه‌ی کافی شیر دارید.

چگونه بفهمم کودکم به اندازه کافی شیر مادر دریافت می‌کند؟



کودک شما در چند هفته اول بارها شیر می‌خواهد (۸ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت). تغذیه مکرر به شما کمک می‌کند شیر بیشتری تولید کنید. همچنین به کودک شما کمک می‌کند تا هر وزنی را که در چند روز اول از دست داده است، بازگرداند. نشانه‌ای که کودک شما خوب تغذیه می‌کند این است که در ۲۴ ساعت، ۶ بار یا بیشتر پوشک خود را خیس کند و اغلب یک بار هم مدفوع کند. همانطور که کودک شما رشد می‌کند، شیر شما افزایش می‌یابد تا نیازهای کودک شما مطابقت داشته باشد.



آیا تماس پوست به پوست پس از تولد به شیردهی کمک می کند؟



نوزادان اغلب در اولین ساعت پس از تولد هوشیارتر و علاقه مند به تغذیه هستند. در آغوش گرفتن و تماس پوست به پوست کودک با بدن شما کمک می کند تا شیر را شروع کند و رفلکس های تغذیه کودک را بیدار می کند. این بدان معناست که کودک شما زودتر به دنبال سینه می گردد و تولید شیر شما افزایش می یابد. تماس پوست به پوست همچنین به کودک شما کمک می کند تا گرم بماند، گریه و استرس را کاهش می دهد، قندخون کودک شما را تنظیم می کند، پیوند را تقویت می کند و به شما کمک می کند پس از تولد نوزادتان، سریعتر بهبود پیدا کنید.

آیا می توانم در دوران شیردهی سیگار بکشم یا الکل یا حشیش مصرف کنم؟



خیر. هنگامی که یک مادر الکل می نوشد، به شیر مادر و فرزندش منتقل می شود. ایمن ترین انتخاب این است که اگر شیر می دهید، الکل ننوشید. همچنین اثرات حشیش هم تا ۶ روز پس از مصرف در بدن شما خواهد بود و روی کودک شما تاثیر می گذارد. پس دخانیات، سیگار و حشیش هم باید در دوران شیردهی قطع شوند.



علت کم شدن شیر مادر چیست؟ (یا علت بی‌کیفیت بودن شیر مادر چیست؟)



مصرف الکل و سیگار می‌تواند تاثیر بسیار منفی در تولید شیر داشته‌باشد. علاوه بر این مواد مضر، باید از بستن سوتین‌های تنگ هم خودداری کنید. برخی از داروهای تجویزی یا بدون نسخه هم می‌تواند شیر را خشک کند. به همین دلیل باید از عوارض داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع شوید. خوردن قرص‌های ضدبارداری به‌ویژه در شش هفته اول پس از زایمان تاثیر زیادی روی کاهش تولید شیر دارد. به‌خصوص داروهای حاوی استروژن در شیردهی بیشتری مشکل را ایجاد می‌کنند.

آیا دلستر شیر مادر را زیاد می‌کند؟



جالب است بدانید که مصرف دلستر در دوران شیردهی توصیه می‌شود. می‌گویند که مصرف این نوشیدنی می‌تواند تاثیر فوق‌العاده‌ای بر روی میزان شیر مادر و تولید آن بگذارد. هرچند که مصرف بیش از اندازه‌ی این نوشیدنی می‌تواند عوارضی هم داشته‌باشد. معمولا دلستر کلاسیک یا دلسترهایی که قند کمتری دارند، مناسب‌تر هستند.

راه‌های افزایش شیر مادر در روزهای اول زایمان چیست؟



مهم‌ترین اقدام در شروع شیردهی پس از دوره بارداری این است که شیردادن به نوزاد را سریع شروع کنید. شیردهی در یک ساعت اول پس از زایمان در تولید شیر کافی در درازمدت نقش پررنگی دارد. رنگ شیر اولیه کمی فرق داشته و به آن آغوز می‌گویند. این شیر غنی از آنتی‌بادی‌ها و اجزای ایمنی است. به همین دلیل نوزاد باید آن را بخورد. بعد از یک ساعت اول شما باید در چند روز اول ۸ تا ۱۲ بار به نوزاد شیر بدهید. در روزهای اول هر چه شیر بیشتر تخلیه شود، بدن شیر بیشتری تولید می‌کند. نوشیدن مقدار زیاد آب را نیز فراموش نکنید. هیدراته ماندن در دوران شیردهی بسیار مهم است.





کدام دمنوش گیاهی برای افزایش شیر مادر مفید است؟

دمنوش برگ تمشک قرمز، دمنوش برگ گزنه، چای رویبوس، دمنوش گل بابونه، دمنوش برگ ریحان.



دلیل قطع شدن شیر مادر یا کم شدن آن چیست؟

- دلایل زیادی وجود دارد که باعث کاهش شیر مادر می‌شوند. اصلی‌ترین علل آن عبارتند از:
۱. عوامل عاطفی: استرس، اضطراب و حتی خجالت روی تولید شیر تاثیر گذاشته و باعث کاهش شیر مادر می‌شود.
 ۲. شرایط پزشکی: برخی از بیماری‌ها مانند فشارخون بالا ناشی از بارداری، دیابت و سندروم تخمدان پلی‌کیستیک باعث کاهش شیر مادر می‌شوند.
 ۳. داروهای خاص: مصرف داروهایی که حاوی سودوافدرین هستند، مثل داروهای درمان سینوس و آلرژی و داروهای ضدبارداری هورمونی باعث کاهش شیر می‌شوند.
 ۴. سیگار و الکل: مصرف زیاد الکل و کشیدن سیگار تولید شیر را کم می‌کند.
 ۵. جراحی سینه: سابقه جراحی سینه به دلیل کوچک کردن آن، برداشتن کیست یا ماستکتومی به دلیل کاهش بافت غده‌ای در شیردهی مشکل ایجاد می‌کند.



چه دارویی برای افزایش شیر مادر خوب است؟

گاهی ممکن است پزشک برای افزایش شیر مادر داروهایی را تجویز کند. این داروها سطح پرولاکتین را افزایش می‌دهند. پرولاکتین هورمون مسئول تولید شیر است. این داروها عوارض داشته و نباید بدون مشورت با پزشک مصرف شوند. دو مورد از رایج‌ترین داروهایی که برای افزایش تولید شیر تجویز می‌شوند عبارتند از:

- دومپریدون
- متوکلوپرامید.







شکایات رایج در بارداری

بارداری تغییرات زیادی برای بدن به همراه دارد. در مورد هر گونه نگرانی که دارید با پزشک خود صحبت کنید. سعی کنید راه‌حلهایی برای کم کردن عوارض بارداری خود بیابید اما به هیچ عنوان از داروها بدون مشورت دکتر استفاده نکنید.

بسیاری از افراد در دوران بارداری موارد زیر را تجربه می کنند:

شکایت	چه اتفاقی دارد می افتد؟	چه کاری می توانم انجام دهم؟
درد کمر و لگن	اندازه و وزن شکم در حال رشد فشار بیشتری به کمر شما وارد می کند. درد کمر و لگن نشانه ای طبیعی است که نشان می دهد ناحیه لگن شما برای زایمان آماده می شود و هورمون های بارداری باعث شل شدن مفاصل لگن می شوند.	<ul style="list-style-type: none">• روی یک تشک سفت بخوابید و بالشی میان پاهای خودتان بگذارید.• کفش پاشنه کوتاه بپوشید.• کمربند دوران بارداری را دور باسن خود ببندید.• تا جایی که می توانید استراحت کنید و از گرما استفاده کنید و نواحی دردناک را ماساژ دهید.
نفخ و گاز	تغییرات هورمونی در دوران بارداری هضم شما را کند می کند و به باکتری ها فرصت بیشتری برای تولید گاز می دهد.	<ul style="list-style-type: none">• وعده های غذایی بزرگ و غذاهای دارای نفخ یا گاز را محدود کنید.• غذاها را به آرامی و به طور کامل بجوید.• به طور منظم ورزش کنید.
تغییرات سینه (درد، سوزن سوزن شدن، حساسیت)	با تغییر بدن، سینه های شما نیز تغییر می کنند تا برای تولید شیر مادر آماده شوند (بزرگ تر و حساس تر می شوند، نوک سینه ها هم ممکن است تغییر رنگ دهند).	<ul style="list-style-type: none">• در طول روز، از لباس بارداری راحتی استفاده کنید.• در طول شب سوتین مخصوص بپوشید.• اگر پوست شما سوزن سوزن می شود یا می خارد، از دوش گرفتن و حمام داغ اجتناب کنید و از مرطوب کننده استفاده کنید.



چه کاری می‌توانم انجام دهم؟	چه اتفاقی دارد می‌افتد؟	شکایت
<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای سرشار از فیبر مانند سبزیجات بخورید (میوه، غلات کامل، لوبیا، عدس، آجیل و دانه‌ها). • آب فراوان بنوشید. • فعالیت بدنی داشته باشید. • بدون مشورت با متخصص زنان یا عمومی از مسهل‌ها، ملین‌ها یا سایر داروها برای درمان یبوست استفاده نکنید. 	<p>یبوست در دوران بارداری رایج است زیرا در دوران بارداری، غذا آهسته‌تر از بدن شما عبور می‌کند.</p>	<p>یبوست</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سعی کنید در صورت نیاز استراحت کنید یا چرت بزنید. • ورزش منظم داشته باشید. • از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید. • آب فراوان بنوشید. • از مسکن‌ها استفاده نکنید. 	<p>اکثر افراد در دوران بارداری به خصوص در سه‌ماهه اول و سوم با خستگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در طول چند ماه اول، بدن شما از رشد سریع کودک‌تان حمایت می‌کند و تغییرات هورمونی زیادی را تجربه می‌کند. این تغییرات می‌توانند باعث ایجاد احساس خستگی در شما شوند. در سه‌ماهه سوم، حمل‌نوزاد در حال رشد می‌تواند شما را خسته کند.</p>	<p>خستگی</p>



شکایت

چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

سوزش سردل

سوزش سر دل در دوران بارداری شایع است زیرا تغییرات هورمونی باعث گُند شدن دستگاه گوارش می‌شود. فشار کودک در حال رشد بر روی معده شما هم گاهی اوقات می‌تواند اسید معده را مجبور کند تا به سمت گلوی شما حرکت کند.

- وعده‌های غذایی را به آرامی و با حجم کمتر بخورید.
- بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید.
- وقتی دراز می‌کشید سر و شانه‌هایتان را بالاتر از شکم قرار دهید.
- از خوردن غذاهای تند، سرخ‌شده یا چرب خودداری کنید.
- از مصرف قهوه، الکل و سیگار خودداری کنید.
- برخی از افراد برای کمک از داروهای ضداسید استفاده می‌کنند، اما همه آنتی‌اسیدها در دوران بارداری بی‌خطر نیستند. قبل از استفاده از آنتی‌اسیدها با پزشک خود مشورت کنید.

افزایش ادرار

افزایش ادرار به دلیل فشار روی مثانه از طرف کودک در حال رشد و تغییرات هورمونی بسیار رایج است.

- مثانه خود را به طور منظم خالی کنید.
- تمرینات کگل را انجام دهید.
- اگر هنگام ادرار کردن، درد دارید حتماً با پزشک خود صحبت کنید.

بی‌خوابی (مشکل در خوابیدن)

تغییر هورمون‌ها و سختی‌های بارداری می‌تواند خواب را سخت کند.

- برنامه خواب منظمی داشته باشید.
- تا زمانی که می‌توانید استراحت کنید و برای حمایت از کمر یا شکم از بالش استفاده کنید.
- تکنیک‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید (یوگا و مدیتیشن).



چه کاری می‌توانم انجام دهم؟	چه اتفاقی دارد می‌افتد؟	شکایت
<p>سعی کنید با موارد زیر از گرفتگی عضلات جلوگیری کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هیدراته ماندن • فعال بودن • انجام حرکات کششی ساق پا • در صورت بروز گرفتگی عضلات پا: • پای خود را صاف و خم کنید به طوری که مچ پا و انگشتان پا به سمت بالا باشند. • کمی قدم بزنید. • روی سطح سرد بایستید. • پاهای خود را ماساژ دهید. • از کشش با انگشتان نوک پا خودداری کنید. 	<p>گرفتگی عضلات پا در سه‌ماهه دوم و سوم بارداری شایع‌تر است و اغلب در شب و هنگام خواب اتفاق می‌افتد.</p>	<p>گرفتگی عضلات پا</p>
<ul style="list-style-type: none"> • در طول روز وعده‌های غذایی کوچک بخورید. • غذاهایی بخورید که برای شما جذاب هستند. • غذاهای سرخ‌شده یا چرب را محدود کنید. • نوشیدنی‌های سرد همراه با یخ مصرف کنید. • بین وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها نوشیدنی بنوشید. • به آرامی از رختخواب خارج شوید. • استراحت کافی داشته باشید. • استرس را به حداقل برسانید. • قرار گرفتن در معرض بوهای شدید را کاهش دهید. 	<p>حالت تهوع و استفراغ (تهوع صبحگاهی) در دوران بارداری بسیار شایع است و می‌تواند افراد را به طور متفاوتی از خفیف تا شدید تحت‌تاثیر قرار دهد. اگرچه در برخی از افراد حالت تهوع در صبح بدتر است، اما علائم ممکن است در هر زمانی رخ دهد. اکثر افراد معمولاً بعد از سه‌ماهه اول احساس بهتری پیدا می‌کنند، اما برای برخی دیگر، می‌تواند در طول بارداری ادامه یابد. حالت تهوع و استفراغ می‌تواند استرس‌زا، خسته‌کننده و منزوی‌کننده باشد.</p>	<p>حالت تهوع و استفراغ</p>



شکایت

چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

تغییرات پوستی

ترک‌های پوستی، خارش، تغییرات رنگ‌دانه‌های پوست یا لکه‌های پوستی در دوران بارداری شایع هستند. همچنین آکنه ممکن است در دوران بارداری افزایش یابد یا از بین برود.

- کرم‌ها و روغن‌ها می‌توانند به خشکی پوست کمک کنند و ممکن است خارش را کاهش دهد.
- از دوش آب گرم و حمام زیاد پرهیز کنید.
- مرطوب‌کننده را در یخچال قرار داده و بعد از حمام آن را بمالید.

تورم (ادم)

همانطور که بارداری شما پیشرفت می‌کند، رحم شما به گردش خون در پاهای شما فشار می‌آورد و ممکن است باعث تورم خفیف در پاها و مچ پا شود. تورم همچنین می‌تواند در صورت و دست‌های شما هم قابل‌توجه باشد.

- آب فراوان بنوشید.
- در حالی که پاهای خود را بالا آورده‌اید استراحت کنید.
- اگر تورم به طور ناگهانی رخ دهد و از بین نرود، به خصوص اگر فشارخون شما بالا باشد با پزشک خود تماس بگیرید. این ممکن است نشانه پره اکلامپسی باشد.

ترشحات واژن

ترشحات غلیظ و سفید شیری (لکوره) در طول بارداری طبیعی است که به دلیل افزایش سطح استروژن ایجاد می‌شود. لکوره شبیه ترشحات واژن است که ممکن است بین دوره‌های قاعدگی تجربه کنید، اما شدیدتر است.

- پد یا آستر شورت بپوشید.
- لباس زیر پنبه‌ای و تنفس‌پذیر بپوشید.
- از دوش زیاد و دستمال مرطوب استفاده نکنید.

رگ‌های واریسی

واریس در دوران بارداری، به ویژه در افرادی که سابقه خانوادگی دارند، شایع است. آنها معمولاً روی پاها ایجاد می‌شوند اما می‌توانند بر فرج هم تأثیر بگذارند. آنها اغلب فقط یک نگرانی زیبایی هستند، اما می‌توانند دردناک شوند.

- از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کنید.
- در صورت امکان پاهای خود را بالا بیاورید.
- جوراب‌های واریس بپوشید.
- به طور منظم ورزش کنید.



مهم‌ترین بیماری‌های رایج در دوران بارداری

« دیابت بارداری

هنگامی که باردار هستی، تغییرات هورمونی می‌تواند باعث کاهش تولید انسولین شود. افت انسولین، سطح قند خون شما را افزایش می‌دهد و باعث ایجاد دیابت بارداری می‌شود. پس از تشخیص این بیماری، پزشک یا کارشناس مامایی، سلامتی شما و جنین را تا پایان دوران بارداری از نزدیک کنترل و بررسی می‌کنند. اگرچه دیابت بارداری احتمال عوارض بارداری را افزایش می‌دهد، اما بیشتر زنان مبتلا به این بیماری با دریافت مراقبت‌های صحیح و درمان مناسب، دوران بارداری بی‌خطر و نوزادانی سالم خواهند داشت.

علائم دیابت بارداری

علائم دیابت بارداری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خستگی
- حالت تهوع
- تشنگی غیر معمول
- خشکی دهان
- تکرر ادرار
- عفونت ادراری مکرر
- تاری دید.



تشخیص دیابت بارداری در زنان

آزمایش غربالگری گلوکز، یک آزمایش معمول در دوران بارداری است که میزان گلوکز (قند) خون در زنان باردار را بررسی می‌کند. تست غربالگری دیابت بارداری، بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی انجام می‌شود. اما در صورت وجود عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری، در اولین ملاقات با پزشک، تست چالش گلوکز انجام می‌شود.

در تست تحمل گلوکز، اگر دو مورد از مقادیر اندازه‌گیری شده بالای محدوده‌ی طبیعی باشد، تشخیص دیابت بارداری گذاشته می‌شود؛

- قند خون ناشتا باید کمتر از ۹۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.
- قند خون ۱ ساعته باید کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.
- قند خون ۲ ساعته باید کمتر از ۱۵۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.
- قند خون ۳ ساعته باید کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.

دیابت بارداری چه تاثیری بر جنین می‌گذارد؟

قند خون بالا، نه تنها بر مادر تاثیر می‌گذارد بلکه جنین را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد، زیرا جنین مواد مغذی را از خون مادر کسب می‌کند. جنین قند اضافی را به شکل چربی ذخیره می‌کند و در نتیجه ذخایر چربی بزرگ‌تر از حد طبیعی می‌شوند. دیابت بارداری باعث ایجاد عوارض جانبی مختلفی در جنین می‌شود از جمله:

- آسیب‌های حین زایمان به دلیل اندازه‌ی بزرگ نوزاد
- افت سطح قند خون و مواد معدنی در هنگام تولد در نوزاد
- زردی
- تولد زودتر از موعد مقرر (زودرس)
- مشکلات تنفسی موقتی
- افزایش احتمال اضافه وزن، چاقی و ابتلا به دیابت نوع ۲ در بزرگسالی
- نقایص مادرزادی از جمله وجود نقایص در قلب، عروق خونی، مغز، ستون فقرات، کلیه‌ها و دستگاه گوارش.



« فشارخون بارداری

خیلی از مادران به علت بالا رفتن فشار خونشان در دوران بارداری، مادر پرخطر در نظر گرفته می‌شوند.

فشار خون بالا در بارداری چقدر است؟

می‌دانیم که مقدار طبیعی فشارخون معمولا ۱۲۰ بر ۸۰ میلی‌متر جیوه است. اگر این مقدار به ۱۲۹/۸۹ برسد، اندکی افزایش یافته‌است. در صورتیکه فشار خون به ۱۳۹/۸۹ برسد، باید بررسی‌های بیشتری انجام شوند و از ابتدا به فشار خون جلوگیری شود. اما مقدار ۱۴۰/۹۰ فشار خون بالا نامیده می‌شود. در این موارد باید اقدامات درمانی صورت گیرند.

علت فشار خون بالا در بارداری چیست؟

فشار خون بالا به دلایل متعددی ایجاد می‌شود. گاهی علت ایجاد آن ارثی و گاهی نیز به علت سبک زندگی فرد است. اما ایجاد فشار خون حاملگی علت مشخصی ندارد و هنوز مورد تحقیق قرار دارد. اما موارد زیر می‌توانند در ایجاد فشار خون بالا در بارداری موثر باشند؛

- سیگارکشیدن
- چاقی
- الکل نوشیدن
- رژیم غذایی چرب و شور
- تحرک نکردن
- سابقه‌ی خانوادگی و ارثی
- سن بالای ۴۰ سال
- حاملگی چند قلوویی
- بارداری دوم به بعد.



تشخیص فشار خون بالا در بارداری چگونه انجام می‌شود؟

مادران باردار در دوران بارداری خود باید تحت نظر باشند. فشار خون مادران باردار در هر بار مراجعه به پزشک اندازه‌گیری می‌شود و علائم خطر به آنها آموزش داده می‌شود. در صورتیکه فشار خون از محدوده‌ی طبیعی خود بالاتر برود، مراقبت‌های لازم انجام خواهد شد. در مواردی معمولاً مادری که فشار خون بالا دارد، آزمایش‌های دیگری هم می‌دهد تا از نظر پره اکلامپسی بررسی شود. این آزمایش‌ها شامل موارد زیر هستند؛

- آزمایش ادرار ۲۴ ساعته
- آزمایش خون
- اندازه‌گیری فشار خون حداقل دو بار در هفته.

علائم فشار خون بالا در بارداری کدامند؟

علائم زیر می‌توانند نشان‌دهنده‌ی فشار خون بالا باشند؛

- سردردهای ناگهانی و گاهی شدید
- ورم و پف صورت و اندام‌ها
- برافروختگی صورت

در صورتیکه علائم زیر وجود داشته باشند باید به **مسمومیت حاملگی شک کرد؛**

- بادکردن و ورم کردن اندام‌ها و صورت
- سردردی که از بین نمی‌رود
- دفع پروتئین در ادرار
- مشکلات کلیوی
- تهوع و استفراغ
- کاهش ادرار دفعی
- مشکلات کبدی.



فشار خون بالا در بارداری چه عوارضی دارد؟

در صورتیکه مادر در هفته‌های اول بارداری و یا هفته‌های بعدتر به فشار خون دچار باشد، عوارضی ممکن است مادر و یا جنین را تهدید کند. در ادامه به معرفی عوارض فشار خون بالا برای مادر و جنین می‌پردازیم؛

- کاهش جریان خون به جنین؛ یکی از مشکلاتی که رشد جنین را تهدید می‌کند، خونرسانی کمتر به جنین است. معمولا مادرانی که فشار خون بالا دارند، محدودیت رشد داخل رحمی برای آنها پدید می‌آید.
- جنینی که در رحم رشد کمی داشته‌باشد، معمولا در خطر مشکلاتی چون عفونت‌ها و مرگ قرار دارد.
- جدا شدن جفت؛ یکی از خطراتی که جنین و مادر را تهدید می‌کند، جدا شدن جفت یا دکولمان است. این مورد از اورژانس‌های حاملگی است و باید به سرعت تحت درمان و کنترل قرار بگیرد.
- آسیب به دیگر اعضای مادر؛ فشار خون بالایی که تحت کنترل نباشد، می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری به کلیه‌ها، کبد، قلب و سایر اعضای بدن برساند.
- زایمان زودرس؛ یکی از احتمالاتی که برای مادران با فشار خون بالا داده می‌شود، زایمان زودرس است.
- بیماری‌های قلبی عروقی؛ ممکن است در آینده، مادر به بیماری‌های قلبی و عروقی متنوعی دچار شود؛ زیرا فشار خون بالا، تمامی سیستم گردش خون را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

فشار خون در بارداری را بسیار جدی بگیریم!

**اگر علائم فشار خون بالا را دارید، همین الان نوبت دکتر زنان بگیرید.
سریع‌ترین راه مشاوره با بهترین دکترهای زنان، دکترتو است.**



« تیروئید پرکار در بارداری

اگر هاپیروتیروئیدی درمان نشود، مادر و جنین هر دو در خطر خواهند بود. مادران بارداری که پرکاری تیروئید در آن‌ها درمان نشود، احتمالاً دچار فشارخون بالا خواهند شد. همچنین احتمال سقط، زایمان زودرس و یا تولد نوزاد با وزن کم در این موارد وجود دارد. به محض دیدن علائم و یا مختل بودن آزمایش‌های تیروئید (تیروئید پرکار در بارداری) به متخصص غدد مراجعه کنید.

تیروئید پرکار در بارداری چه علائمی دارد؟

هنگامی که مادر تیروئید پرکار داشته باشد، علائمی در بدن او بروز خواهد کرد:

- وقتی دما مطلوب است ولی مادر احساس گرگرفتگی می‌کند.
- ضربان قلب بالا است و تند می‌کوبد.
- دست‌های فرد می‌لرزند.
- با وجود اینکه مادر بارداری به اندازه‌ی کافی غذا می‌خورد، وزن کم می‌کند.
- مادر بارداری احساس خستگی می‌کند و یا مشکلات و اختلال خواب دارد.
- او احساس اضطراب می‌کند و زودرنج می‌شود.

عوارض تیروئید پرکار در بارداری

در صورتی که تیروئید پرکار درمان نشود و هورمون‌های تیروئیدی در حد طبیعی باشند، مشکلی برای مادر و جنین پیش نخواهد آمد. اما اگر این اختلال درمان نشده و یا تشخیص داده نشده باقی‌ماند، برای جنین و مادر خطراتی دارد.



عوارض تیروئید پرکار در بارداری بر روی جنین

آیا فرزند مادری که درگیر پرکاری تیروئید است، نیازمند مراقبت‌های ویژه است؟ آیا جنین مادر با تیروئید پرکار در خطر است؟ بیشتر مادرانی که درگیر بیماری گریوز هستند و با پرکاری تیروئید سروکار دارند، در بدن خود مقدار قابل توجهی از ایمونوگلوبین تحریک‌کننده تیروئید دارند. در مادران باردار با بیماری گریوز، این آنتی‌بادی از جفت عبور می‌کند و به جنین می‌رسد. این مسئله به ندرت اتفاق می‌افتد. اما اگر چنین موردی برای شخصی پیش بیاید، جنین دچار اختلالات و بیماری‌های تیروئیدی خواهد شد و مشکلات دیگری برایش رخ خواهد داد. تمامی نوزادانی که مادرانشان دچار پرکاری تیروئید در بارداری بوده و با چنین مشکلی مواجه شده‌اند و آزمایش آنتی‌بادی در آنها مثبت شده‌است، باید تحت مراقبت‌های بعدی قرار بگیرند.







رشد جنین

حالا وقت آن است که درباره نحوه رشد و تکامل کودکتان بیشتر بدانید. حاملگی یکی از دوره‌هایی است که در آن در بدن یک مادر، موجود دیگری به مدت ۹ ماه رشد می‌کند و سپس از طریق زایمان از داخل رحم خارج می‌شود. استفاده از تقویم بارداری هفتگی در این دوران به شما اجازه می‌دهد تا به خوبی با تغییراتی که بدن به آن دچار می‌شود آشنا باشید و این دوره را به سلامت سپری کنید.

- جفت شروع به تشکیل می‌کند.
- مغز و نخاع شروع به شکل‌گیری می‌کنند.
- بافت‌هایی که قلب را تشکیل می‌دهند شروع به تپیدن می‌کنند. (ضربان قلب با سونوگرافی در حدود هفته ۶ بارداری قابل تشخیص است.)
- دست‌ها و پاهایی جوانه‌مانند ظاهر می‌شوند.
- چشم‌ها، گوش‌ها و بینی شروع به رشد می‌کنند. پلک‌ها تشکیل می‌شوند اما بسته می‌مانند.
- اندام تناسلی شروع به رشد می‌کند.
- در پایان هفته هشتم، تمام اندام‌ها و سیستم‌های بدن شروع به رشد کرده‌اند.

هفته ۸-۱

- جوانه‌هایی برای دندان‌های آینده ظاهر می‌شوند. انگشتان دست و پا شروع به شکل‌گیری می‌کنند. ناخن‌های نرم شروع به شکل‌گیری می‌کنند.
- استخوان‌ها و ماهیچه‌ها شروع به رشد می‌کنند.
- روده‌ها شروع به تشکیل شدن می‌کنند.
- ستون فقرات نرم است و می‌تواند خم شود.
- پوست نازک و شفاف است.
- دست‌ها از پاها بلندتر و نسبت به پاها توسعه‌یافته‌ترند.

هفته ۹-۱۲



<ul style="list-style-type: none"> • دست‌ها و پاها می‌توانند خم شوند. • اندام‌های جنسی خارجی تشکیل می‌شوند. • گوش خارجی شروع به رشد می‌کند. • جنین می‌تواند قورت دهد و بشنود. • گردن تشکیل شده‌است. • کلیه‌ها شروع به تولید ادرار می‌کنند. 	هفته ۱۶-۱۳
<ul style="list-style-type: none"> • رفلکس مکیدن ایجاد می‌شود. اگر دست به سمت دهان شناور شود، کودک ممکن است شست خود را بمکد. • پوست چروکیده است و بدن با پوشش مومی شکل (ورنیکس) و موهای ظریف (lanugo) پوشیده شده است. • کودک تحرک بیشتری دارد. ممکن است بتوانید حرکت کودک خود را احساس کنید. • نوزاد مرتب می‌خوابد و بیدار می‌شود. • ناخن‌ها تا نوک انگشتان رشد می‌کنند. • کیسه صفرا شروع به تولید صفرا می‌کند که برای هضم موادمغذی لازم است. • در جنین دختر، تخمک‌ها در تخمدان‌ها تشکیل شده‌اند. در جنین پسر، بیضه‌ها شروع به نزول کرده‌اند. • ممکن است بتوان جنسیت جنین را در معاینه سونوگرافی تشخیص داد. 	هفته ۲۰-۱۷
<ul style="list-style-type: none"> • ممکن است کودک سسکه کند. • مغز به سرعت در حال رشد است. • مجاری اشکی در حال توسعه هستند. • اثر انگشت و پا دیده می‌شود. • ریه‌ها به طور کامل تشکیل شده‌اند اما هنوز برای عملکرد خارج از رحم آماده نیستند. 	هفته ۲۴-۲۱



هفته‌های بارداری

رشد جنین

<p>هفته ۲۵-۲۸</p>	<ul style="list-style-type: none"> • چشم‌ها می‌توانند باز و بسته شوند و تغییرات نور را حس کنند. • کودک لگد می‌زند و بدن خود را کشش می‌دهد. • کودک می‌تواند حرکات چنگ‌زدن انجام دهد و به صدا پاسخ می‌دهد. • سلول‌های ریه شروع به ساختن ماده‌ای می‌کنند که تنفس را قادر می‌سازد.
<p>هفته ۲۹-۳۲</p>	<ul style="list-style-type: none"> • با پایان یافتن رشد اصلی، نوزاد خیلی سریع، وزن اضافه می‌کند. • استخوان‌ها سفت می‌شوند، اما مجسمه برای زایمان نرم و انعطاف‌پذیر باقی می‌ماند. • نواحی مختلف مغز به شکل‌گیری ادامه می‌دهند. • موهای روی سر شروع به رشد کرده و موهای نازک (lanugo) شروع به از بین رفتن می‌کنند.
<p>هفته ۳۳-۳۶</p>	<ul style="list-style-type: none"> • نوزاد معمولاً برای تولد به حالت سر به پایین تبدیل می‌شود. • مغز به رشد خود ادامه می‌دهد. • پوست کمتر چروک می‌شود. • ریه‌ها در حال بالغ شدن و آماده‌شدن برای کار در خارج از رحم هستند. • الگوهای خواب ایجاد می‌شود.
<p>هفته ۳۷-۴۰</p>	<ul style="list-style-type: none"> • نوزاد به پایین‌تر یا همان داخل لگن می‌افتد. • چربی بیشتری به خصوص در اطراف آرنج، زانو و شانه‌ها جمع می‌شود. • نوزاد در این ماه آخر بارداری حدود ۲۰۰ گرم در هفته وزن اضافه می‌کند.



حرکت جنین

احساس حرکت کودک یکی از بهترین نشانه‌های سلامتی اوست. آگاهی از حرکات کودک در سه‌ماهه آخر بارداری می‌تواند به شما کمک کند الگوی فعالیت طبیعی او را بیاموزید و هر تغییری را متوجه شوید. شمارش ضربه یکی از ابزارهایی است که برای نظارت بر حرکت کودک شما استفاده می‌شود.

راه‌های زیادی برای شمردن ضربات وجود دارد. اگر درباره شمردن ضربات سؤالی دارید، با دکتر زنان خود در مورد آن صحبت کنید.

اگر نگران تغییر در سطح فعالیت معمول کودک خود هستید، به شهود خود اعتماد کنید. در اسرع وقت با دکتر زنان خود تماس بگیرید.

پزشکان توصیه می‌کنند که زنان باردار باید در سه‌ماهه سوم، معمولاً در حدود **هفته ۲۸**، شروع به شمارش ضربات کنند. برای **بارداری‌های پرخطر**، پزشکان توصیه می‌کنند که مادر از **هفته ۲۶ بارداری** شروع به ثبت تعداد ضربات جنین کند.

نحوه انجام شمارش ضربه

اگر به شما توصیه شد که شمارش ضربات را شروع کنید، پزشک شما احتمالاً از شما می‌خواهد که مدت زمانی که طول می‌کشد تا ۱۰ حرکت را احساس کنید، پیگیری کنید. اگر شمارش این ۱۰ حرکت ۲ ساعت یا کمتر طول بکشد، نشانه خوبی است. روش دیگر این است که شمارش کنید که تنها در یک ساعت چند ضربه را احساس می‌کنید و آن را سه روز در هفته تکرار کنید. اگر تعداد ضربات ثابت بماند، یک علامت اطمینان بخش است.





« سه‌ماهه‌ی اول بارداری

شکم در سه‌ماهه‌ی اول بارداری

در سه‌ماهه اول بارداری هنوز تغییرات بزرگ شدن شکم چندان قابل مشاهده نیست و در برخی موارد تنها یک برآمدگی بسیار کوچک و نامحسوس ممکن است وجود داشته باشد. با این حال در این دوره، رحم در حال بزرگ شدن بوده و حجم خون آن در حال افزایش یافتن است.

رشد جنین در ۳ ماه اول بارداری

در طول سه‌ماهه اول، کودک شما از یک تخمک بارور شده به جنینی با طول حدود ۶ سانتی‌متر در هفته ۱۲ تبدیل می‌شود. در پایان سه ماهه اول، قلب کودک شما شروع به تپیدن می‌کند. مغز، معده و روده در حال رشد هستند. برجستگی‌های کوچکی وجود دارند که به نام «جوانه‌های اندام» شناخته می‌شوند، جایی که دست‌ها و پاها شروع به رشد می‌کنند. در پایان هفته دوازدهم، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و تمام اعضای بدن کودک تشکیل می‌شود. در این مرحله، کودک شما مانند یک انسان کوچک به نظر می‌رسد و اکنون جنین نامیده می‌شود. او حتی در حال تمرین بلع است!



« سه‌ماهه‌ی دوم بارداری

تغییرات جسمی زن در سه‌ماهه دوم بارداری

- رشد شکم و سینه
- احتقان ناشی از افزایش جریان خون به غشای مخاطی در بینی شما
- تورم خفیف مچ پا و پاها که حدوداً از هر ۴ زن باردار ۳ نفر آن را تجربه می‌کنند.
- حساسیت بیشتر لثه‌ها
- گرفتگی عضلات پا
- درد در قسمت تحتانی شکم (درد رباط گرد)
- تغییرات پوستی
- انقباضات براکستون هیکس
- افزایش وزن به همراه افزایش اشتها
- برجستگی و بیرون‌زدگی رگ‌های واریسی.

رشد جنین در ۳ ماهه دوم بارداری

جنین در دوره دوم بارداری به شدت فعال است و رشد واقعی او تازه شروع می‌شود. مو، پوست و ناخن‌ها در حدود هفته ۱۶ شروع به جوانه‌زدن می‌کنند. در هفته ۱۷ام، فعالیت قلب جنین توسط مغز کنترل می‌شود. در هفته ۱۸ام، وزن نوزاد به اندازه یک سینه مرغ است و حتی می‌تواند خمیازه بکشد و سکسکه کند. در حدود هفته ۲۱ شما باید بتوانید حرکت بازوها و پاهای جنین کوچک خود که به تازگی هماهنگ شده‌اند را احساس کنید، زیرا آنها ضربات و لگدهای کوچکی به شما می‌زنند. در هفته ۲۲ نیز مژه و ابروهای جنین تشکیل می‌شود. همچنین در هفته ۲۲ام، حواس در حال رشد، به کودک اجازه بوییدن، دیدن و شنیدن را می‌دهد. در حدود هفته ۲۳، جنین افزایش وزن خواهد داشت و تا چهار هفته بعدی وزن او نزدیک به دو برابر هم می‌شود. در پایان سه ماهه دوم، جنین تقریباً نزدیک به یک کیلو وزن دارد. در این سه ماهه جنین مکیدن و بلعیدن را یاد می‌گیرد تا برای زندگی خارج از رحم آماده شود.



«« سه ماهه سوم بارداری

تغییرات جسمی زن در سه ماهه سوم بارداری

در دوران سه ماهه سوم به دلیل بزرگ‌تر شدن و فعال‌تر شدن جنین در شکم، احتمالاً فعالیت‌های شدید جنین را بیشتر حس می‌کنید. لگد زدن‌ها یا تکان‌های شدیدی که جنین در این دوره دارد، گاهی استراحت کردن و فعالیت داشتن را برای شما دشوار می‌کند. در این دوره برآمدگی شکم به‌وضوح مشخص است و با افزایش سن حاملگی، شکم روزبه‌روز بزرگ‌تر می‌شود.

یکی از تغییرات جسمی ناراحت‌کننده‌ای که برخی از زنان در سه ماهه سوم تجربه می‌کنند، اسهال است. همان‌طور که بدن شما برای زایمان آماده می‌شود، برخی از ماهیچه‌های بدن - از جمله راست‌روده - شل شده و باعث ایجاد اسهال قبل از زایمان می‌شوند. البته خلاف این حالت هم وجود دارد و به دلیل فشاری که روی روده‌ها ایجاد می‌شود، برخی دچار یبوست‌های شدید در سه ماهه سوم خواهند شد. درد شدید شکم، لگن و گرفتگی شدید در بخش‌های تحتانی همگی به دلیل کشیده‌شدن اندام‌ها و فشاری که روی آنهاست، ایجاد می‌شود.

سوزش سر دل، رفلاکس معده، استفراغ، رگ‌های واریسی، تشدید انقباضات براکستون هیکس، کمردردهای شدید، علائم کشش و پارگی‌های ریز پوستی، تنگی نفس و دشواری در خوابیدن و جابه‌جا شدن، تکرر ادرار، افت فشار خون، تورم شدید پاها و دست‌ها، افزایش رویش موها در سراسر بدن، گرفتگی شدید عضلات پا، پوست خشک و خارش‌دار، خارج شدن ترشحات شیری از نوک سینه‌ها، ظاهر شدن لکه‌های پوستی تیره، هموروئید، ترشحات سفید واژن و مشکلات مشابه همگی از نشانه‌های ۳ ماه آخر بارداری هستند.



رشد جنین در ۳ ماهه سوم بارداری چقدر است؟

در سه ماهه آخر بارداری، ریه‌ها هنوز در حال بلوغ هستند و جنین شروع به فرار دادن سر به سمت پایین می‌کند. در پایان سه ماهه‌ی سوم، جنین حدود ۴۵ تا ۵۰ سانتی‌متر طول دارد و به طور متوسط ۲.۵ تا ۳ کیلوگرم هم وزن دارد. رشد جنین در سه ماهه سوم شامل موارد زیر است:

- جنین می‌تواند ببیند و بشنود.
- مغز به رشد خود ادامه می‌دهد.
- کلیه‌ها و ریه‌ها به بلوغ خود ادامه می‌دهند.
- استخوان‌های جمجمه نرم باقی می‌مانند تا عبور از کانال زایمان آسان‌تر شود.
- جنین می‌تواند انگشت شست خود را بمکد و برخی نیز قابلیت گریه کردن دارند.
- در هفته ۳۸ تا ۴۰ ریه‌ها به طور کامل بالغ شده‌اند.





آماده شدن برای زایمان

با نزدیک شدن به موعد مقرر، تمرکز شما روی زایمان و تولد تغییر خواهد کرد. در حالی که احساس کمی اضطراب در مورد زایمان طبیعی است، اما آمادگی ذهنی و فیزیکی خود را برای این رویداد قدرتمند زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا احساس آرامش و آمادگی داشته باشید.

تبریک می‌گوییم! شما سفر خود را به انتها رسانده‌اید.

اکنون دیگر زمان در آغوش گرفتن نوزادتان است. اما با چه زایمانی می‌خواهید فرزندتان را به دنیا بیاورید؟

« انواع زایمان

۱. زایمان طبیعی

زایمان طبیعی خروج نوزاد و جفت از واژن است که معمول‌ترین نوع زایمان برای مادران باردار است. برای اینکه بهتر زایمان خود را سپری کنید، می‌توانید در کلاس‌ها و دوره‌های آمادگی برای زایمان شرکت کنید و در زمان مناسب به بیمارستان مراجعه کنید. این زایمان در بیمارستان‌های دولتی و خصوصی انجام می‌شود.

۲. زایمان سزارین

نوع دیگری از زایمان که در مواقعی که مادر نمی‌تواند زایمان طبیعی انجام دهد و یا مشکل اورژانسی پیش آمده است و سلامت مادر و جنین در خطر است و نیاز به زایمان سریع وجود دارد، وجود دارد که با جراحی انجام می‌شود. زایمان سزارین با بی‌هوشی و یا بی‌حسی می‌تواند صورت گیرد و عوارض مختلفی دارد که برای آشنایی بیشتر با آن می‌توانید از مشاوره متخصص زنان استفاده کنید.

۳. زایمان اپیدورال یا زایمان با روش بی‌حسی

در روش زایمان اپیدورال، با استفاده از تزریق بی‌حسی به قسمتی از ستون فقرات مادر، درد را در زمان زایمان طبیعی کاهش می‌دهند. در حین زایمان، داروی بی‌حسی از طریق لوله‌های کارگذاری شده به بدن مادر تزریق می‌شوند. اما به دلیل ایجاد بی‌حسی و تأثیر بر عضلات، باعث تأخیر در زایمان می‌شود.



۴. زایمان در آب

زایمان در آب نوع دیگری از زایمان طبیعی است که دوره‌ی لیبر و زایمان مادر در وان گذرانده می‌شود. این نوع زایمان در برخی از بیمارستان‌ها انجام می‌شود. آب به کاهش درد زایمان کمک فراوانی می‌کند. این روش، مناسب‌ترین زایمان طبیعی برای زنان چاق، زایمان طبیعی برای افراد لاغر و زایمان طبیعی برای دوقلو است.

۵. زایمان بدون درد با تزریق دارو

زایمان طبیعی بدون درد زمانی که دهانه رحم به اندازه کافی (۵ تا ۷ سانتی‌متر) باز شده و آماده خروج جنین است برای کاهش درد واژینال و مقعدی در مادر، از داروهای مسکن مانند «پتیدین» استفاده می‌شود. تزریق دارو پیش از شروع فشارهای زایمان و انقباض عضلات انجام می‌شود. این روش تنها در صورتی باید انجام شود که مادر درد بسیار شدیدی داشته و در معرض پارگی واژینال باشد.

برای آنکه نوع زایمان مورد نظر را انتخاب کنید، باید با متخصص زنان مشورت کنید. گاهی تمایل شما انجام زایمان طبیعی است اما شرایط انجام آن را ندارید. همچنین زایمان سزارین برای افرادی طراحی شده است که نمی‌توانند زایمان طبیعی انجام دهند و مشکل خاصی دارند. پس این تصمیم مهم را باید با مشورت با پزشک خود بگیرید.



سوالات متداول

برای آماده شدن برای زایمان چه کنم؟



- مطمئن شوید که از حمایت خوبی از طرف شریک زندگی، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست برخوردارید. شما به چند نفر برای کمک در ماه‌های پایان بارداری، زایمان و ابتدای تولد نوزادتان نیاز خواهید داشت.
- ترجیحات تولد نوزادتان را مستند کنید و آنها را با پزشک خود در میان بگذارید. در مورد آنچه می‌خواهید اتفاق بیفتد فکر کنید و تصمیم بگیرید. به عنوان مثال، به موضوعاتی مانند:
 - دوست دارید چه کسی هنگام تولد نوزادتان حضور داشته باشد؟
 - برنامه شما برای تسکین درد در حین زایمان چه خواهد بود؟
 - چه کسی بند ناف کودک شما را ببرد؟
 - چه ترس‌ها یا نگرانی‌هایی که ممکن است داشته باشید؟
 - انتخاب در مورد تغذیه نوزادتان چیست؟
- اگر فرزندان دیگری دارید، برای مراقبت از کودکان برنامه‌ای تهیه کنید.
- در صورت زایمان در بیمارستان به آنچه نیاز دارید فکر کنید و چمدان خود را ببندید.





علائم اولیه زایمان چیست؟

- انقباضات: انقباضات یکی از اصلی‌ترین علائم زایمان طبیعی است. این انقباضات از کم شروع شده و به تدریج افزایش می‌یابند.
- نازک شدن دهانه رحم
- باز شدن دهانه رحم
- پاره شدن کیسه آب
- از دست دادن پلاگین مخاطی: در دوران بارداری یک پلاک مخاطی شکل در دهانه رحم وجود دارد که در زمان زایمان این پلاک دفع می‌شود.
- کمر درد و فشار شدید روی پاها
- احساس افتادن نوزاد: جنین پایین‌تر از حد معمول قرار گرفته به حدی که هر لحظه حس می‌کنید جنین در حال خارج شدن از رحم شماست.
- لکه بینی و خونریزی: در پایان بارداری دیدن یک یا چند لکه خونی یا حتی دفع لخته‌های خونی طبیعی است.
- افزایش ترشحات واژن: ترشحات غلیظ و صورتی رنگ، نشانه خوبی از نزدیک بودن زایمان است.



بهترین هفته زایمان طبیعی چه زمانی است؟

زایمان طبیعی باید در زمانی باشد که نوزاد به خوبی رسیده‌است. نوزاد بعد از اتمام هفته ۳۸ در بهترین زمان خود برای زایمان است. البته که می‌توان تا ۴۲ هفته هم صبر کرد. اما اگر ۴۲ هفته تمام شود، ماندن نوزاد در شکم مادر خطرناک می‌شود و اگر علائم زایمان وجود نداشته‌باشد، زایمان باید القا شود.



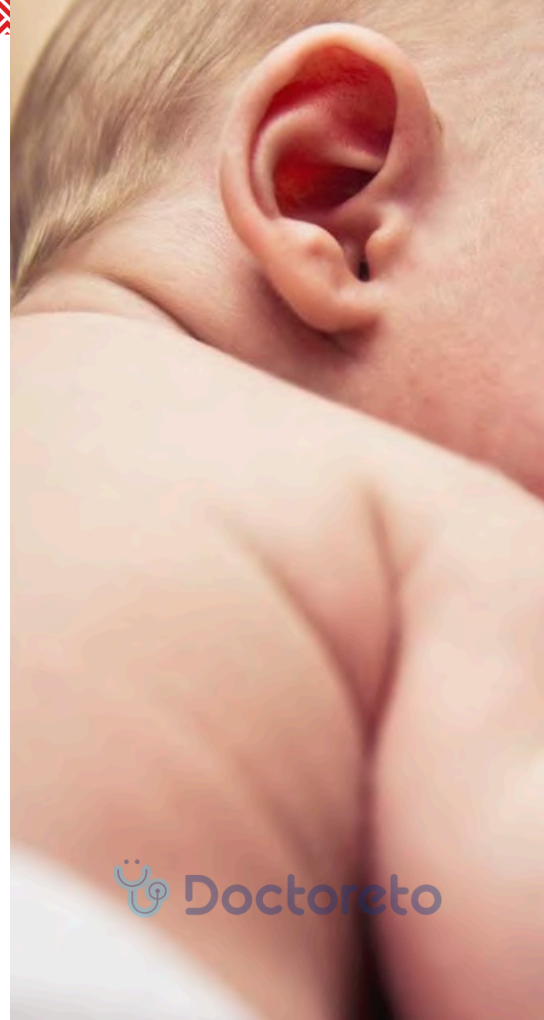
زایمان زودرس چیست؟ ممکن است برای من اتفاق بیفتد؟



زایمان زودرس (قبل از هفته ۳۷ بارداری) ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. علائم مهمی وجود دارد که باید مراقب آنها بود، به خصوص اگر جدید باشند یا با قبل متفاوت باشند:

- کمردرد، که بیشتر در بخش پایینی کمر می باشد. می تواند ممتد باشد یا اینکه بگیر نگیر داشته باشد، اما با تغییر حالت یا راه های دیگر به راحتی آرام نمی شود.
- انقباض رحم، ده دقیقه یک بار یا بیش از این، در طول زمان سریع تر و بیشتر می شود.
- گرفتگی در بخش پایینی شکم یا گرفتگی شبیه به زمان قاعدگی.
- ترشح مایع از واژن
- علائم مشابه آنفلوانزا مثل آبریزش، استفراغ یا اسهال. حتی در موارد خفیف باید با متخصص زنان و زایمان تماس حاصل شود.
- افزایش فشار بر لگن یا واژن
- افزایش ترشحات واژن
- خونریزی واژن، شامل خونریزی خفیف.

در خانمهای باردار کمتر از ۱۷ یا بالای ۳۵ سال احتمال زایمان زودرس افزایش می یابد.





زایمان طبیعی یا سزارین؟



انجام زایمان طبیعی انتخاب اول هر پزشکی برای مادر است. این زایمان مزایای زیادی برای مادر و فرزند دارد و دوره بعد از زایمان هم در زایمان طبیعی راحت‌تر است. هرچند گاهی به دلایل پزشکی و شرایط مادر و جنین، پزشک تصمیم به انجام سزارین می‌گیرد. اگر تصمیم به زایمان طبیعی دارید، باید قبل از بارداری و در دوران بارداری برای این زایمان آماده شوید. اما بهتر است این تصمیم را بر عهده متخصص زنان و زایمان بگذارید.

در چه شرایطی مادر باید سزارین اورژانسی انجام دهد؟



همان‌طور که اشاره شد در برخی موارد به دلیل بروز شرایط اضطراری برای نجات جان مادر و نوزاد ممکن است سزارین اورژانسی یا اجباری انجام شود. حتی ممکن است در صورت بروز مشکلات زیر در حین زایمان طبیعی، پزشک سزارین را ترجیح دهد:

- عدم هماهنگی سر جنین با لگن مادر
- مشکلات حیاتی جنین (زجر جنین که به کاهش تعداد ضربان قلب او گفته می‌شود).
- مشکلات مربوط به جفت و بندناف (جداشدن زودهنگام جفت، بستن دهانه رحم، قرارگرفتن بندناف در مجرای زایمان و احتمال خفگی نوزاد).







پس از زایمان

در حالی که بچه دار شدن می‌تواند یکی از هیجان‌انگیزترین دوران زندگی شما باشد، اما می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز هم باشد. پس سعی کنید پیش از تولد تا جایی که می‌توانید اطلاعات لازم را کسب کنید. داشتن مشاور اطفال هم در کنارتان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. به این منظور می‌توانید بهترین متخصصان اطفال را در دکترو پیدا کنید.

« حقایق مهم

- بدن شما با تغییرات زیادی روبرو می‌شود. بهبودی پس از زایمان برای هر بارداری و هر فرد متفاوت است. پس صبور باشید.
- هفته‌های اول پس از زایمان، زمانی برای برقراری ارتباط با کودک خود صرف کنید و یک برنامه روتین برای مراقبت از کودک خود تنظیم کنید.
- یک سیستم پشتیبانی قوی می‌تواند به شما کمک کند تا در تجربه جدید از تکیه دادن به خانواده یا کمک گرفتن از یک دوست در روزهای اولیه به عنوان یک مادر جدید نترسید.



پیام کلیدی

بچه‌دار شدن از نظر جسمی و روحی دوران سختی از زندگی است. از درخواست حمایت نترسید.

سوالات متداول

چگونه از ناحیه واژن خود بعد از زایمان مراقبت کنم؟



طبیعی است که ناحیه واژن شما بعد از زایمان متورم، کبود و حساس شود. اگر بخیه زده‌اید، ممکن است احساس ناراحتی بیشتری کنید. پس از تولد، احتمالاً دستورالعمل‌هایی در مورد استفاده از استامینوفن یا ایبوپروفن برای درد و نحوه مراقبت از ناحیه واژن به شما داده خواهد شد. می‌خواهید در مورد استفاده از کیسه‌های یخ (24 ساعت اول)، حمام رفتن و یا شستشو را به صورت دقیق‌تری از پزشک زنان خود بپرسید.





من سزارین زایمان کردم چه چیزی باید درباره بازیابی بدانم؟



بهبودی پس از زایمان سزارین زمان می‌برد. شما باید صبور باشید و در چند هفته اول از فعالیت‌های شدید اجتناب کنید. درد خود را با داروهای توصیه‌شده توسط دکتر زنان یا مامای خود درمان کنید. معمولاً در چند هفته اول احساس درد، خونریزی یا ترشح کم می‌شود. هیچ چیز سنگین‌تر از کودک خود حمل نکنید و در رانندگی و کارهای خانه کمک بگیرید. بدون مشورت با پزشک خود هم داروی مسکن مصرف نکنید.

خونریزی پس از زایمان چقدر طول می‌کشد؟



در چند روز اول پس از زایمان، خونریزی شدید و به رنگ قرمز تیره خواهید داشت و احتمالاً مقداری لخته هم خواهید دید. خونریزی در هفته اول کاهش می‌یابد و به رنگ صورتی مایل به قهوه‌ای تبدیل می‌شود. بعد از ۱۰ روز، رنگ ترشحات زرد مایل به سفید می‌شود. تا هفته ۶، هرگونه خونریزی باید متوقف شود. در صورتی که خونریزی بسیار شدید یا ممتد بود با پزشک زنان خود مشورت کنید.



چه زمانی دوباره تخمک‌گذاری شروع می‌شود؟

پیش‌بینی زمان شروع مجدد تخمک‌گذاری دشوار است. در دوران شیردهی، ممکن است شما ماه‌ها تخمک‌گذاری نداشته باشید، در حالی که دیگران خیلی زودتر شروع به تخمک‌گذاری کنند. با چنین غیرقابل پیش‌بینی بودن، فکر کردن به گزینه‌های کنترل بارداری بسیار مهم است.

گزینه‌های من برای پیشگیری از بارداری چیست؟

مهم است که قبل از شروع مجدد رابطه جنسی، تصمیم بگیرید که کدام روش کنترل بارداری برای شما و همسران مناسب است. در مورد انتخاب‌های خود با دکتر زنان خود صحبت کنید. چرا که برخی از داروهای کنترل پیشگیری ممکن است برای شیردهی نوزدتان مناسب نباشند.





تیم دکترتو در سفر بارداری شما را همراهی می‌کند!

از پیش از بارداری، بارداری، زایمان و بعد از زایمان، دکترتو با تیم حرفه‌ای خود شما را همراهی می‌کند تا در صورت بروز هر گونه مشکل به راحتی و در سریع‌ترین زمان ممکن برای حل آن اقدام کنید.

- ▶ در دکترتو، لیستی از پزشکان متخصص در تخصص‌های متنوع در اختیار شما قرار دارند که می‌توانید متناسب با موقعیت مکانی و نظراتی که دیگر کاربران درباره پزشک مورد نظر داده‌اند، از آن‌ها نوبت دریافت کنید.
- ▶ در صورتی‌که با علامت‌ها و شکایات در دوران بارداری مواجه شوید یا شرایطی اورژانسی برای شما یا جنین‌تان پیش آمد، می‌توانید به سرعت با دریافت مشاوره از پزشک زنان یا اطفال، به رفع مشکل خود بپردازید.

در صورت نیاز به متخصص زنان و زایمان، متخصص اطفال و روانشناس می‌توانید به سایت دکترتو سری بزنید و به راحتی از بهترین پزشکان در سراسر ایران نوبت حضوری بگیرید یا مشاوره تلفنی و متنی دریافت کنید.

دکترتو بارداری سالمی را برای شما آرزو می‌کند.

[Doctoreto.com](https://doctoreto.com)

 Doctoreto

