

بارداری چند قلویی

مراقبت در منزل:

- خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلوئی خشک.
 - بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
 - خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث میشود جذب آهن کمتر شود.
 - از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید به خصوص مصرف مایعات را افزایش دهید.
 - توجه داشته باشید که در ازای هر جنین شما روزانه نیاز به مصرف 300 کالری خواهید داشت.
 - بسته به تعداد جنین ها و عوارض بارداری برخی زنان ممکن است نیاز به استراحت در بستر (استراحت مطلق) در منزل یا در بیمارستان داشته باشند. در تعداد جنین های بیشتر در بارداری نیاز به استراحت در بستر از اواسط سه ماهه دوم شروع میشود.
 - تا زمانی که پزشک توصیه کرده است از مقاربت خودداری کنید.
 - از انجام فعالیت های ورزشی و هر گونه فعالیت های سنگین تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.
 - از انجام هر گونه فعالیت سنگین، زور زدن و یا بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
 - از دوستان و آشنایان خود درخواست کمک کنید.
 - مراقبتهای بارداری را تحت نظر یک متخصص زنان انجام دهید.
 - مصرف مکمل های دوران بارداری یا داروهای لازم با تجویز پزشک ادامه یابد.
 - طبعا وزن گیری در بارداری چندقلو بیشتر از تک قلویی است ولی باز هم باید کنترل شده باشد.
 - دفعات مراقبت بارداری و سونوگرافی های لازم بسته به نظر پزشک معالج تنظیم می گردد.
 - تعیین روش زایمان بسته به قرارگیری جنین ها و نوع چند قلویی صورت می گیرد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید**
- تب و لرز
 - خونریزی بیش از میزان قاعدگی در هر زمان یا ادامه خونریزی بیشتر از حد لکه بینی بعد از ده روز
 - درد و ورم ناحیه بخیه ها
 - هر گونه درد، قرمزی و تورم پستانها
 - لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها
 - خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
 - درد زیر دل یا درد ساق پا
 - بی اختیاری دفع ادرار و مدفوع، درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرار ادرار
 - افسردگی شدید
 - سرگیجه و رنگ پریدگی