



بهداشت فردی مادران باردار

گروه هدف: مادران باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر یآوری (متخصص زنان و زایمان)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

مصرف دارو

اکثر داروهایی که مادر مصرف می کند از طریق جفت به جنین می رسد. از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید. اگر قبل از بارداری به علت بیماری دارو مصرف می کردید و یا در اوایل بارداری مجبور به استفاده از دارو هستید، حتما پزشک یا ماما را از باردار بودن خود مطلع نمایید.

علائم خطر

معمولا بارداری به سلامت خاتمه می یابد، اما گاهی ممکن است بی اعتنایی و غفلت نسبت به آن سلامت مادر و جنین را به خطر می اندازد. انجام بموقع مراقبت ها موجب تشخیص زودهنگام عوارض ناشی از بارداری می شود.

- لکه بینی یا خونریزی
- کاهش یا نداشتن حرکت جنین
- تب و لرز
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- استفراغ شدید و مداوم یا خونی
- عفونت و درد شدید دندان
- افزایش وزن ناگهانی (۱ کیلوگرم یا بیشتر در هفته)
- ورم دست ها و صورت یا تمام بدن

منبع:

کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان، انتشارات اوسان

روابط جنسی

تغییرات دوران بارداری مانند بزرگ شدن پستان ها، پرخونی لگن، تهوع، سرگیجه، بزرگی و تغییرات شکم و پرینه بر روی فعالیت های جنسی و ارضا شدن تاثیر می گذارد. گرچه تمایلات جنسی طی نیمه اول بارداری کاهش می یابد ولی اغلب در نیمه دوم بیشتر می شود. مقاربت تا زمانی که مادر احساس ناراحتی نکند و یا ممنوعیتی از نظر پزشکی نداشته باشد، مانعی ندارد و همچنین مشکلی برای جنین ایجاد نمی کند زیرا جنین در داخل رحم و درون کیسه آب قرار دارد. بعضی از خانم ها پس از نزدیکی در سه ماه اول یا سوم دچار درد در پایین شکم یا کمر می شوند که معمولا با ماساژ دادن، درد ناحیه بیشتر می شود. اگر در سه ماهه سوم درد زیر دل با ماساژ بهبود نیافت، با پزشک مشورت کنید.

اعتیاد، کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل

بهترین توصیه این است که از کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل جدا خودداری کنید. سیگار و دخانیات موجب زایمان زودرس، کم خونی نوزاد و حتی مرگ نوزاد می شود.

استراحت

بهتر است یک برنامه مشخص برای استراحت خصوصا در اواخر بارداری داشته باشید. بهترین وضعیت برای استراحت، خوابیدن به پهلو است. این امر سبب خون رسانی و اکسیژن رسانی بهتر به جنین می شود. تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلوی دیگر و یا بلند شدن باید به آرامی صورت گیرد. از آنجایی که در زایمان انرژی زیادی مصرف می شود، در هفته های آخر بارداری از انجام فعالیت های سنگین خانه اجتناب کنید و وقت بیشتری را به خود و انجام تمرین ها اختصاص دهید.

توصیه

می توانید برای کشش و استراحت عضلات پشت خود از این شیوه استفاده کنید: پشت یک صندلی قرار بگیرید و با حمایت صندلی ۳۰ ثانیه روی دو پا بنشینید و برای ۱۵ ثانیه بایستید. این کار را ۶ بار در هر نوبت و چندبار در روز انجام دهید.

ورزش

زمانی که قبل از بارداری به طور مرتب ورزش می کردند باید دفعات آن را کاهش دهند، ولی کسانی که سابقه نداشته اند، نباید در بارداری ورزش کردن را شروع کنند.

مراقبت از دندان

در بارداری مادر تمایل بیشتری به خوردن مواد غذایی شیرین یا ترش دارد و به دلیل کم حوصلگی و خستگی وقت کمتری برای مراقبت از دندان صرف می کند، بنابراین احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثة بیشتر می شود. انجام درمان های دهان و دندان در بارداری منعی ندارد ولی بهترین زمان سه ماه دوم بارداری است.

کار

اگر شاغل هستید و در بارداری خود عارضه ندارید، می توانید تا شروع دردهای زایمانی به کار خود ادامه دهید. سعی کنید از انجام کار سنگین که موجب افزایش ضربان قلب و عرق کردن زیاد شود بپرهیزید و به حد کافی استراحت کنید.

مشاغل به سه گروه تقسیم می شود:

- مشاغل ایستا مانند آرایشگری، دندانپزشکی، فروشنده، معلمی که روزانه بیش از ۳ ساعت می ایستند. (احتمال زایمان زودرس)
- مشاغل فعال مانند پزشکی، بازاریابی که پیوسته در حال راه رفتن هستند.
- مشاغل بدون تحرک مثل خیاطی و قالی بافی که روزانه کمتر از یک ساعت می ایستند.

مسافرت: مسافرت برای مادر سالم منعی ندارد ولی اگر می خواهید در هفته های آخر بارداری سفر کنید، حتما با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید.

رعایت بهداشت از مهمترین کارهایی است که باید در این دوران انجام دهید. مطالب زیر شما را با این مراقبتها آشنا می کند:

استحمام

محدودیتی برای حمام کردن در دوران بارداری یا پس از آن وجود ندارد. در هفته های آخر، بزرگی شکم، تعادل بدن را برهم می زند و احتمال لیز خوردن و افتادن در وان را بیشتر می کند. بهتر است هنگام دوش گرفتن در وان مراقب باشید.

گرما و رطوبت زیاد محیط حمام می تواند باعث افزایش درجه حرارت جنین شود، بنابراین آب را ولرم و زمان حمام کردن را کوتاه کنید.

پوشیدن لباس

بهتر است در بارداری لباس راحت و گشاد بپوشید. به علت افزایش حجم و دردناک شدن پستان ها از سینه بندهای مناسب استفاده کنید. پوشیدن کفش پاشنه بلند (بیش از ۵ سانتیمتر) یا کاملا تخت به دلیل افزایش انحنای کمر و برهم زدن تعادل بدن و همچنین پوشیدن شلوار و جوراب تنگ توصیه نمی شود.