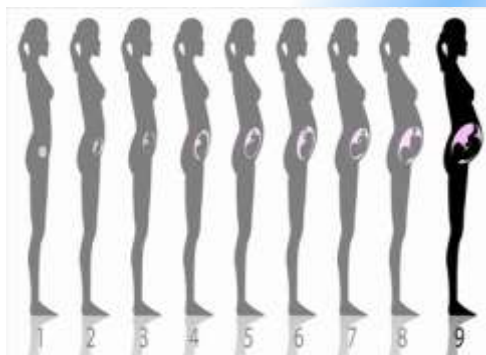




تغییرات و سازگاری های بدن

در بارداری

گروه هدف: مادران باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر یآوری (متخصص زنان و زایمان)

بازبینی بهار ۱۴۰۴

خستگی: در اوایل بارداری، اکثر زنان از خستگی و تمایل به خواب زیاد شکایت می کنند. این حالت معمولاً تا ۴ ماهگی خودبخود برطرف می شود و اهمیت خاصی ندارد.

افزایش ترشحات مهبل (واژن): در زنان باردار معمولاً میزان ترشحات واژن افزایش می یابد و بی رنگ، بی بو و طبیعی است. در صورت وجود خارش، سوزش و درد هنگام ادرار نیاز به درمان دارد.

ورم: به طور معمول قوزک پای مادر باردار ورم می کند. این حالت با استراحت و نگهداشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود. اگر ورم در صورت و دستها یا تمام بدن ظاهر شد، با پزشک یا ماما مشورت کنید.

واریس: این مشکل معمولاً ارثی است. واریس ممکن است در اواخر بارداری به علت بزرگی رحم، افزایش وزن بدن و فشار بر روی رگ ها، در پشت ساق و ران و ناحیه تناسلی ظاهر شود. در این حالت رگ ها متورم و دردناک می شود.

گرفتگی پاها: فشار رحم بر روی اندام های تحتانی و کاهش میزان کلسیم و یا افزایش فسفر خون باعث این ناراحتی می شود. مصرف شیر و لبنیات، ماساژ دادن و گرم کردن عضله گرفته، می تواند به بهبودی این وضعیت کمک کند.

منبع:

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

برای کاهش این ناراحتی ها به توصیه های زیر توجه کنید:

سوزش سر دل:

- غذا را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید.
- از خوردن غذاهای نفاخ، سرخ کرده، چرب، پرادویه و بودار اجتناب کنید.
- از خالی یا خیلی پر نگهداشتن معده اجتناب کنید.
- از خم شدن یا خوابیدن به پشت خودداری کنید.
- تمرین های مناسب انجام دهید.

نفخ شکم:

از مصرف زیاد مواد غذایی نفاخ و سرخ کردن پرهیز کنید.

یبوست:

- نان سبوس دار (سنگک)، مایعات فراوان، سبزی و میوه، روغن زیتون و آب آلو مصرف کنید.
- تمرین های مناسب انجام دهید.

بواسیر:

یبوست زمینه ساز بواسیر است. با استفاده از پمادهای موضعی، کمپرس گرم، مصرف سبزی و میوه برای رفع یبوست، می توانید درد و التهاب را تسکین دهید.

دستگاه قلبی - عروقی

در بارداری تغییراتی مانند افزایش تعداد ضربان قلب و افزایش حجم خون ایجاد می شود. در نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰ بارداری به بعد)، خوابیدن به پشت سبب می شود تا رحم بزرگ شده، روی رگ ها فشار وارد کرده و خونرسانی به جنین را کاهش دهد. به همین دلیل خوابیدن به پهلو را توصیه می کنند.

دستگاه گوارشی:

به علت تغییرات هورمونی و بزرگ شدن تدریجی رحم و فشار آن بر روی معده، در دستگاه گوارش تغییراتی بوجود می آید که علائم شایع آن به صورت سوزش سردل، نفخ شکم، کند شدن حرکات روده (یبوست) است.



بعد از چندماه اول ممکن است با ماساژ ملایم نوک پستان، مایع غلیظ و زردرنگی (آغوز) خارج شود.

وزن: در صورتی که تغذیه شما در دوران بارداری کافی و مناسب باشد، افزایش وزن مطلوب خواهید داشت. این افزایش وزن مربوط به رشد جنین، اندازه پستان ها و رحم و افزایش حجم خون و ذخایر چربی است. زن باردار در هر شرایطی باید افزایش وزن داشته باشد ولی میزان افزایش وزن متفاوت است.

دستگاه تنفس: به علت بزرگ شدن رحم و تاثیر هورمون ها، قفسه سینه تحت فشار قرار می گیرد که ممکن است مادر احساس تنگی نفس کند و تند تند نفس بکشد. گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته، پرهیز از پرخوری، فاصله دادن بین زمان خوردن و خوابیدن و صاف نگهداشتن عضلات پشت بدن در هنگام نشستن به بهبود تنگی نفس کمک می کند.

دستگاه ادراری: در اوایل بارداری به علت تغییرات هورمونی و اواخر بارداری به علت بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روی مثانه، دفعات ادرار کردن بیشتر می شود. اگر این علامت با درد و سوزش همراه نباشد، طبیعی است. کم کردن مصرف مایعات قبل از خواب شبانه به بهبود این وضعیت کمک می کند.

در دوران بارداری در بدن، تغییراتی روی می دهد که به منظور سازگاری با وضعیت جدید است. این تغییرات پس از جایگزینی تخم در رحم شروع شده و در طول بارداری ادامه می یابد. این تغییرات به علت ترشح هورمون ها و فشار رحم بروی سایر اعضای بدن است که گاهی موجب ناراحتی مادر می شود. باید بدانید این تغییرات طبیعی است و بسیاری از آنها، پس از زایمان و شیردهی به حالت اولیه باز می گردد.

پوست: تقریباً در اکثر زنان باردار در نیمه دوم بارداری در اثر تغییرات هورمونی، ترک هایی بر روی پوست شکم، پستان ها و ران ها ایجاد می شود. وجود این ترک ها معمولاً ارثی است و پس از زایمان کمتر می شود ولی هرگز از بین نمی رود. گاهی نیز لکه های قهوه ای رنگ بر روی پوست صورت و گردن ظاهر می شود که به آن «ماسک حاملگی» می گویند. برای این تغییرات، درمان خاصی وجود ندارد ولی استفاده از کرم های ضدآفتاب برای لکه های صورت و کرم های چرب کننده برای ترک های پوست می تواند کمک کننده باشد.

پستان:

در هفته های اول، ممکن است مادر در پستان های خود احساس درد و خارش کند. بعد از ماه دوم اندازه پستان ها افزایش می یابد و رگ های ظریفی در زیر پوست دیده می شود. نوک پستان بزرگ و هاله آن پر رنگ می شود