

مادر عزیز توصیه می‌شود که از ابتدای بارداری تحت نظر یک پزشک باشید این کار دو حسن دارد:  
★ ایجاد رابطه‌ی عاطفی بین مادر و پزشک.  
★ شناخت دقیق مادر باردار توسط فرد معاینه کننده و انجام اقدامات فوری و به موقع در مواقع اورژانس.



### قبل از بارداری:

۱. مشاوره‌ی زوجین.
۲. انجام آزمایشات سلامت زوجین.
۳. مصرف اسید فولیک از ۳ ماه قبل از بارداری.

### تشخیص بارداری:

به هنگام قطع قاعدگی در اولین فرصت جهت تشخیص بارداری به پزشک یا ماما، مراجعه نمایید.

### زمان ویزیت‌ها:

۱. از ابتدای بارداری تا هفته‌ی ۲۸، ماهیانه.
۲. از هفته ۲۸ تا هفته‌ی ۳۶، هر دو هفته.
۳. از هفته ۳۶ تا هفته‌ی ۴۰، هر هفته.

### آزمایشات غربالگری:

در صورت تشخیص پزشک نوبت اول آزمایش غربالگری ناهنجاری جنین در هفته ۱۱ الی ۱۳ بارداری و نوبت دوم غربالگری در هفته ۱۵ الی ۱۷ بارداری می‌بایست انجام شود، این آزمایشات برای تشخیص ناهنجاری‌های ژنتیکی (مادرزادی) جنین می‌باشند.

### آزمایشات دوران بارداری:

هر مادر باردار می‌بایست یکبار در هفته ۶ الی ۱۰ و

یکبار در هفته ۲۴ الی ۳۰ آزمایشات روتین بارداری را انجام دهد و در صورت نیاز ممکن است بر اساس تشخیص پزشک آزمایشات بیشتری در موارد خاص انجام دهند.

### حاملگی‌های پرخطر:

در صورتیکه به فشارخون، دیابت، صرع و سوءتغذیه مبتلا هستید و یا سابقه‌ی سقط، دیابت بارداری، ناهنجاری جنینی و غیره را دارید، ممکن است به مراقبت‌های خاص نیازمند باشید و تاریخ مراجعات شما نزدیکتر باشد.

### مصرف مکمل‌های غذایی:

★ قرص اسید فولیک تا هفته‌ی ۱۶ بارداری.  
★ مصرف قرص آهن + قرص اسید فولیک، از هفته‌ی ۱۶ به بعد.

★ این رژیم در مورد مادران سالم باردار می‌باشد، اضافه کردن سایر مکمل‌ها و داروها بنا به نظر پزشک معالج باید انجام شود.

### تذکر در مورد مصرف داروها:

★ به محض اطلاع از بارداری، لازم است مصرف کلیه‌ی داروهایی را که قبلاً مصرف می‌کردید به اطلاع پزشک برسانید.

★ از خوردن هر گونه دارو و مسکن (به خصوص در سه ماهه‌ی اول) بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

### رژیم غذایی:

★ در مادری که سالم است و بیماری خاصی ندارد، مصرف متعادل از ۵ گروه غذایی (کربوهیدرات‌ها،

چربی‌ها، پروتئین‌ها(انواع گوشت و حبوبات)، لبنیات و میوه و سبزیجات) توصیه می‌گردد.

★ اگر دسترسی به متخصص تغذیه مقدور بود، بهتر است برنامه‌ای منظم از متخصص تغذیه دریافت کنید. در غیر اینصورت به توصیه‌های پزشک معالج خود گوش کنید.

### ورزش:

★ در فردی که قبلاً ورزش نمی‌کرده، شروع ناگهانی ورزش توصیه نمی‌شود.

★ افراد ورزشکار با نظر پزشک به فعالیت خود به صورت محدود ادامه دهند.

★ پیاده روی در محیطی آرام با هوای پاک، روزانه نیم ساعت توصیه می‌شود.

### فعالیت و استراحت:

✓ برای مادر سالم باردار، مسافرت، داشتن کار، شغل و فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی منعی ندارد.

✓ بهترین وضعیت برای استراحت خوابیده به پهلو(چپ) است که خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی بهتری برای جنین صورت می‌گیرد.

✓ رانندگی از ماه هفتم به بعد ممنوع است.

### واکسیناسیون:

واکسیناسیون هپاتیت، کزاز، آنفلوانزا در بارداری توصیه می‌شود. برای اطلاع از چگونگی و زمان تزریق آن با پزشک خود مشورت کنید.

### مراقبت‌های دندانپزشکی:

★ معاینات دندانپزشکی حداقل یک‌بار در حاملگی توصیه



## مراقبت های دوران بارداری

پمفلت آموزشی مددجو

✓ عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری.

✓ تولد زود هنگام نوزاد.

✓ مرگ نوزاد.

### رعایت بهداشت فردی:

استفاده از لباس راحت و کفش مناسب دوران بارداری

استحمام مرتب و رعایت بهداشت دست‌ها.

### در صورت مشاهده‌ی علائم هشدار دهنده‌ی زیر مراجعه

#### به بیمارستان ضروری است:

خونریزی یا لکه‌بینی، سردرد شدید یا دائم، تاری دید و دو بینی، سرگیجه، درد شکم و درد پایین جناغ سینه، استفراغ مداوم، تب و لرز، دفع ادرار دردناک یا کاهش ادرار، کاهش یا افزایش حرکات جنین، افزایش سریع وزن بدن، تنگی نفس، غش و بی حالی مکرر.

#### علائم زایمان:

آبریزش (خروج آب در واژن)، درد شکم به صورت سفت و شل شدن رحم (انقباض رحمی) و دیدن لکه خون.

در صورت داشتن سوالات در مورد بیماری خود به واحد

آموزش بیمارستان شاهشهر مراجعه فرمایید

می‌شود.

★ رعایت بهداشت دهان و دندان در حاملگی بسیار

مهم است.

★ بهترین زمان جهت این درمانها سه ماهه‌ی دوم

بارداری می‌باشد.



### توصیه‌هایی در مورد تهوع صبحگاهی:

☞ مقداری بیسکویت یا غلات خشک (نان)، صبح قبل

از بیرون آمدن از رختخواب بخورید.

☞ غذاها را کم حجم و به دفعات مصرف کنید.

☞ آهسته حرکت کنید و نفس عمیق بکشید.

☞ از خوردن غذاهای پرادویه، سرخ کرده و چرب

پرهیز کنید.

☞ مکرراً آب بنوشید.

☞ معده‌ی شما نباید خالی باشد.

### مقابله با بیوست:

☞ غذاهای غنی از فیبر (میوه و سبزی) بخورید.

☞ مایعات بیشتری بنوشید.

☞ پیاده‌روی کنید.

☞ قهوه را قطع کنید.

☞ برای جلوگیری از نفخ شکم به آهستگی غذا

بخورید و خوب بجوید.

☞ از مصرف نوشابه‌های گازدار و غذاهای نفاخ مثل

لویا، کلم، فلفل سبز و پیاز و غیره، پرهیز کنید.

### مصرف دخانیات، قلیان و سیگار موجب:

✓ کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد.