

مراقبت دوران بارداری

هر زن قبل از تصمیم به حاملگی بایستی مورد ارزیابی دقیق پزشک قرار گیرد و در غیر این صورت به محض تشخیص حاملگی اولین ویزیت پزشک باید صورت گیرد. برنامه استاندارد ویزیت های دوران بارداری توسط پزشک:

- هفته ۰-۳۲ هر ۴ هفته یک بار
- هفته ۳۲-۳۶ هر ۲ هفته یک بار
- هفته ۳۶ تا زایمان هر هفته یک بار

سونوگرافی به طور معمولی باید دو بار صورت گیرد:

- بار اول بین هفته های ۸-۱۸
- بار دوم بین هفته های ۳۲-۳۶

تغذیه دوران بارداری

➤ میزان افزایش وزن دوران حاملگی به طور متوسط ۱۰-۱۲ کیلوگرم می باشد. زنان چاق تنها ۶-۹ کیلوگرم باید افزایش وزن داشته باشند.

➤ خانم باردار باید یک رژیم غذایی متنوع و پرکالری داشته باشد و غذا را به دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر مصرف نماید. میزان کالری یک زن با وزن متوسط، حدود ۲۳۰۰ کیلوکالری در

روز است که در طی حاملگی ۳۰۰ کیلو کالری در روز و در طی شیردهی ۵۰۰ کیلو کالری در روز به آن اضافه می شود.

➤ احتیاج روزانه آهن در خانم باردار ۳۰ میلی گرم و در خانم شیرده ۱۵ میلی گرم می باشد که روزانه به صورت یک قرص فرس سولفات استفاده می شود.

➤ شروع مصرف آهن از نیمه دوم حاملگی (ماه چهارم به بعد) می باشد.

ورزش دوران بارداری

➤ ورزش باید طبق برنامه و منظم باشد و نه بی برنامه و ناپیوسته

➤ در صورت علائم کاهش اکسیژن مثل خستگی بیش از حد، گیجی یا تنگی نفس شدید، ورزش را متوقف نمایید.

➤ در محل خنک ورزش کنید تا دچار گرمزدگی نشوید. برای این امر مایعات کافی مصرف کنید و لباس مناسب بپوشید.

نزدیکی در دوران بارداری

توصیه می شود که در ۴ هفته آخر حاملگی نزدیکی صورت نگیرد.

دو مورد ممنوعیت نزدیکی در دوران بارداری:

پارگی کیسه آب و جفت سر راهی

علائم خطر دوران بارداری

در صورت بروز هرگونه از این علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- خروج سریع مایع از واژن (آبریزش)
- هر نوع خونریزی واژینال یا لکه بینی
- درد شدید یا غیر معمول شکم یا پشت
- کاهش حرکت یکباره جنین
- حالت تهوع و استفراغ مادرو...
- تورم قابل ملاحظه دستها و صورت یا ورم شدید و پایدار پاها
- تب یا لرز
- سوزش ادرار و عفونت واژینال
- زنان حامله باید از سیگار کشیدن پرهیز کنند.
- یبوست در حاملگی تشدید می شود که برای جلوگیری از آن خانم حامله باید به ورزش کردن، مصرف فیبر و مایعات تشویق شود.

➤ زنان حامله به طور شایع دچار افزایش ترشحات واژن می شوند که دوش واژینال توصیه می شود.

➤ در حاملگی درمان های پزشکی مربوط به دندان ترجیحا در سه ماهه ی دوم بارداری انجام گیرد.

➤ در صورت پایدار بودن و شدید بودن سردرد باید به پزشک مراجعه کرد زیرا ممکن است از علایم فشارخون بالا باشد.

باسمه تعالی

بیمارستان خاتم الانبیاء خفر

مراقبت دوران بارداری

**تهیه کننده: خانم مصلی نژاد
کارشناس مامایی**

**تایید کننده: خانم موسوی
سوپروایزور آموزشی**

گروه هدف: مادران باردار

تاریخ: ۹۳/۵/۲۵