

توصیه های دارویی و پزشکی

برخی از خانمها مستعد ابتلا به بعضی بیماریها در دوران بارداری هستند. علاوه بر این، سابقه ابتلا به برخی از بیماریها و مصرف برخی از داروها، میتواند بارداری را خطر ساز کند. شما به عنوان مادر باردار باید در این دوران بسیار مراقب سلامتی خودتان باشید چرا که ممکن است با نادیده گرفتن بعضی از علایم و رعایت نکردن نکات سلامتی، هم سلامت خودتان و هم سلامت جنین به خطر بیافتد.

کنترل دیابت و فشار خون بالا و سایر شرایط پزشکی در زنان باردار بسیار حائز اهمیت است.

یکی از کنترل‌های بارداری اندازه گیری فشار خون است. متخصصین توصیه میکنند در دوران بارداری فشارخون حتما کنترل شود. به منظور حفظ سلامت خود و جنین جهت کنترل فشار خون بالا حتما با پزشک مشورت کنید.

فرقی نمیکند که فشار خون بالا در شما تشخیص داده شود. بهتر است همیشه خودتان کارهایی انجام دهید که برای سلامتی خودتان مفید است. رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی منظم داشته باشید. اگر پزشکتان صلاح میداند ورزشهایی که برای بارداری بی خطر است را انجام دهید. (روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی بیخطرترین ورزش است.)

اگر متوجه هرگونه علامتی بخصوص اضافه وزن ناگهانی یا سرگیجه شدید حتما پزشک خود را مطلع سازید.

یکی از رایج ترین مشکلات بارداری، دیابت بارداری است. درست است که عواقب دیابت بارداری که کنترل نشود، بسیار جدی است اما این شرایط به سادگی قابل کنترل است و تا زمانی که این موضوع زود تشخیص داده شود به خوبی قابل کنترل کردن است و برای شما و جنین آسیبی نخواهد داشت.

اغلب زنانی که دچار دیابت بارداری میشوند هیچ علامتی ندارند

، به همین دلیل با تشخیص پزشک معالج در زمانهای معین آزمایش قند خون و تست تحمل گلوکز برای مادر تجویز میشود. **پس حتما پیگیر انجام اقدامات توصیه شده از طرف پزشک معالج باشید.**

در ۱۶ هفته اول بارداری روزانه یک عدد قرص اسید فولیک و قرص ویتامین د ۱۰۰۰ مصرف کنید.

از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال مصرف کنید.

بدون تجویز پزشک هیچ دارویی مصرف نکنید.

داروهای گیاهی را نیز بدون تجویز پزشک متخصص مصرف نکنید.

پرهیز از سیگارکشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد مخدر

مصرف سیگار و الکل در دوران بارداری باعث افزایش خطر مرگ ناگهانی در نوزادان میشود. مصرف الکل همچنین میتواند سبب بروز مشکلاتی از قبیل چهره غیر طبیعی، سرکوبک، هماهنگی ضعیف بدن، حافظه ضعیف، ناتوانی ذهنی، مشکلات قلبی، کلیه و استخوانی، شود. طبق مطالعات، کلیه اختلالات نام برده حتی با مصرف پایین الکل نیز اتفاق میافتد.

از مواد شیمیایی مانند سرب (موجود در لوازم آرایشی) شوینده های قوی، حشره کش ها دوری نمایید.

سخن آخر

مادر در نگاه دینی و فرهنگی ما جایگاه ارزشمندی دارد و نقش اودر ساختن و پیشرفت جامعه بی بدیل است. به شما بابت ورود به این وادی مقدس و متعالی تبریک میگوییم.

بیمارستان علوی در راستای ارتقاء آگاهی در مورد بارداری کلاسهای آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک بصورت رایگان برگزار میکند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن بیمارستان تماس حاصل نمایید.

۳۳۲۴۸۸۸۸ داخلی ۱۳۷





دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

بیمارستان آموزشی درمانی علوی

ارتقای آگاهی درباره بارداری



تهیه کننده: ناهید پناهی (سوپروایزر آموزش سلامت)

منابع: خودمراقبتی هفته به هفته بارداری (دفتر آموزش و ارتقای سلامت)
راهنمای مادران بلافاصله بعد از اطلاع از بارداری (وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی)

تایید کننده علمی: کارگروه علمی بیمارستان علوی

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱

مراقبتهای پیش از بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

بارداری میتواند مقدس ترین روزهای زندگی یک زن باشد. برخی اقدامات مثل ترک سیگار، رسیدن به وزن ایده آل و بررسی مصرف داروها باید زودتر انجام شود. مراقبتهای پیش از بارداری میتواند به افزایش آگاهی زنان برای محافظت از نوزاد خود و کسب اطمینان از بارداری سالم کمک کند و معاینات پیش از بارداری میتواند به زنان کمک کند تا پیش از باردار شدن، به سمت یک بارداری سالم بروند. همچنین با مراقبتهای منظم در طول بارداری میتوان خطرات احتمالی در این دوران را کاهش داد.

سه ماه قبل از بارداری برنامه ریزی به ترتیب زیر داشته باشید.
(۱) سه ماه قبل از بارداری یک **پزشک متخصص زنان** انتخاب کنید و جهت ویزیت مراجعه نمایید.

(۲) به دلیل تغییرات هورمونی، سلامت دهان و دندان به خطر میافتد به همین دلیل **مراجعه به دندان پزشک**، مراقبت قبل از بارداری و بررسی سلامت دهان و دندان لازم است.

(۳) مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی و انجام **واکسیناسیون** به منظور پیشگیری از سرخچه نوزادی ضروری میباشد.

(۴) زنانی که تصمیم به بارداری دارند و یا باردار هستند **مصرف اسید فولیک** توصیه میشوند.

(۵) در صورت صلاحدید پزشک انجام **پاپ اسمیر** به منظور اطمینان از سلامت دهانه رحم ضروری است.

توصیه ای کوتاه برای پدران

استفاده از ویتامینها میتواند به کیفیت و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع تر و احتمالاً نوزادی سالم تر منجر شود. مهمترین ویتامین های مورد نیاز که میتواند به تکمیل فرایند باروری و بارداری کمک کند ویتامین B۱۲، ویتامین C، ویتامین E، روی، سلنیوم است. مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه در روز بهترین روش تامین این ویتامین ها است.

تغذیه مناسب در بارداری

مصرف روزانه اسید فولیک (در اسفناج، بروکلی، زرده تخم مرغ، گوجه، موز موجود است.) خطر نقص لوله های عصبی را کاهش میدهد. بیشتر ویتامینهای مورد مصرف در بارداری برای زنان باردار و جنین در حال رشد لازم و ضروری است. مصرف آهن که در گوشت و فلفل سیاه و دارچین و جعفری و... و همچنین مصرف غذاهای حاوی ید و کلسیم در این دوران ضروری است.

تا حد ممکن از مصرف کنسرو و غذاهای آماده مانند پیتزا و سوسیس و کالباس و غذاهای چرب و شور و نوشیدنی های کارخانه ای و گوشت و جگر خام و نیمه پز، شیر خام و هرگونه غذای نیم پز و خام خودداری نمایید. تغذیه متعادل با ویتامین و مواد معدنی مناسب داشته باشید.

از مصرف میوه و سبزیجات تازه غافل نشوید.

نیاز به خوردن بجای دو نفر نیست. از پر خوری و درهم خوری پرهیز کنید.

