

مقدمه:

مادر عزیز:

الان شما مطمئن شده اید که باردار هستيد، يعنى خواسته يا ناخواسته مادر فرزندى شده ايد كه ميتوانيد براى خودش و شما آينده ساز باشد.

از فوايد پزشکی بارداری و شیردهی عبارتند از:

* کاهش خطر ابتلا به سرطان سينه، رحم و تخمدان

* کاهش خطر ابتلا به فيبروم (توده رحمی)

* کاهش خطر ابتلا به آندومتريوز (وجود بافت رحمی در جایی غير از رحم مانند مثانه) و کمک به درمان آن

* کاهش احتمال ابتلا به بيماريهای قلبی و عروقی

* کاهش احتمال ابتلا به بيماری هایى مثل: فشارخون، قند خون، چربی خون

* جلوگیری از يائسگی زودرس و عوارض آن



باورهای درست و غلط بارداری:

از نظر پزشکی بارداری بالای ۳۵ سال هيچ منع و ترسی ندارد، فقط شايد نیاز به مراقبت بیشتری داشته باشد.



پیامدهای سقط عمدی جنین:

جسمی:

احتمال عفونت های رحمی، خونریزی شدید و حتی مرگ مادر، افزایش احتمال ناباروری ثانویه

روحی و روانی:

افسردگی، اضطراب، ترس و وحشت، احساس خشم، اختلال خواب و حس سوگواری

معنوی:

احساس پشیمانی، گناه و عذاب وجدان؛ سقط جنین گناهی کبیره و بسیار بزرگ است.



اخلاقی:

سقط عمدی جنین از بین بردن یک انسان مظلوم و بی پناه است.

شرعی:

سقط عمدی جنین در هر هفته و یا ماه حاملگی، حتی قبل از دمیده شدن روح کامل، حرام است.

قانونی:

سقط جنین، غير از مواردی كه در قانون اجازه داده شده، ممنوع است و کسانی كه به این عمل تشویق کرده یا زمینه آن را فراهم كنند یا عامل از بین رفتن جنین باشند، مجرم شناخته میشوند.



مراقبتهای دوران بارداری:

الف. توصیه های غذایی و دارویی:

* تا حد ممكن از مصرف كنسرو، غذای آماده مانند پیتزا و سوسیس و كالباس، غذای مانده، چرب و شور، سس ها، نوشیدنی های كارخانه ای، گوشت و جگر خام و نیمه پز، تنقلات كارخانه ای مانند چیپس و پفك خودداری نمایند.



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی فارابی

راهنمای مادران باردار



دفتر آموزش سلامت

کد شناسه : F-TEP-158

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۰۶/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰

آدرس وب سایت آموزشی بیمارستان:

آموزش-سلامت / farabi.mui.ac.ir

تهیه کننده: زهرا ایزدی

سوپروایزر آموزش سلامت

منبع: راهنمای مادران باردار وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

ب. توصیه های بهداشتی:

* اگر سابقه قلبی سقط دارید بیشتر مراقبت کنید.

* اگر لکه بینی دارید به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

* اگر سابقه بیماری قلبی، دیابت، کم کاری یا پرکاری تیروئید دارید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

* افراد چاق باید دقت بیشتری نسبت به سلامت جنین خود داشته باشند. نیاز غذایی مادر در بارداری به اندازه دو نفر نیست و این تصور ممکن است او را دچار اضافه وزن نادرست کند. وزن گیری باید مناسب باشد.

* مصرف سیگار، مشروبات الکلی، قلیان و مواد مخدر برای سلامتی خود شما و جنین بسیار مضر بوده و احتمال سقط خود به خودی جنین را افزایش میدهند.

* از مواد شیمیایی مانند (سرب) موجود در برخی لوازم آرایشی، شوینده های قوی و پاک کننده ها، حشره کش ها، جیوه و امواج رادیواکتیو دوری نمایید.



ج. توصیه های ورزشی:

در صورت نبود منع پزشکی، ورزش روزانه و مناسب مانند ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه را ترک نکنید.

غیر از ورزش، در طول روز تنفس های عمیق همراه با بالا بردن و باز کردن دستها را داشته باشید.

* از مصرف میوه و سبزیجات تازه غافل نشوید. از پر خوری و در هم خوری پرهیز کنید. غذا را به خوبی بجوید تا هضم و جذب آن بهتر اتفاق بیفتد.

* بدون تجویز پزشک هیچ دارویی استفاده نکنید. داروهای گیاهی را نیز بدون تجویز پزشک متخصص مصرف نکنید.

* رفع یبوست در این دوران بسیار مهم است.

توصیه های کاهش رفلاکس (ترش کردن) معده:

تا حد ممکن از مصرف آب همراه غذا، ناشتا، و بلافاصله بعد از ورزش و نزدیکی و استحمام و نیز نوشیدن آب بسیار سرد بخصوص ناشتا پرهیز کنید.

کسانی که برای مصرف قرصهای ناشتا مانند: قرص تیروئید مجبور به نوشیدن آب ناشتا هستند بایستی آب را ولرم و در کمترین مقدار، مصرف نمایند.

در ۱۶ هفته اول بارداری روزانه یک عدد قرص اسیدفولیک 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.

تحت نظارت پزشک معالج

