



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جوادالائمه (ع) جاجرم

مشکلات شایع در بارداری



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

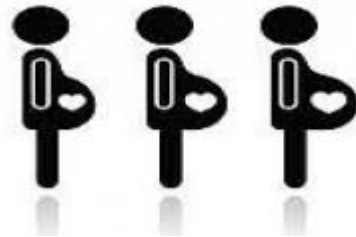
سوزش سر دل یا اختلال بلع در دوران بارداری

سوزش سر دل از معده شروع شده و به سمت بالا و حلق گسترش می یابد. در دوران بارداری تغییرات هورمونی باعث کندی دستگاه گوارش و ضعف معده شده و از طرف دیگر رحم نیز با فشار آوردن به معده باعث رانده شدن اسید آن به سمت بالا می شود .

توصیه های ضروری :

سعی کنید در طول روز به جای وعده های حجیم سه گانه ، وعده های غذایی متعدد و کم حجم داشته باشد. به آرامی غذا بخورید . مایعات گرم بنوشید . از مصرف غذاهای تند سرخ شده و یا مواد غذایی بسیار مقوی و یا هر غذایی که باعث اختلال در بلع تان شود بپرهیزید .

بلافاصله بعد از صرف غذا دراز نکشید . سر تخت تان را بالاتر ببرید یا زیر شانه هایتان بالش بگذارید . تا از بازگشت اسید به بالا و حلق جلوگیری شود . از مصرف همزمان مواد غذایی چرب و شیرین در یک وعده غذایی اجتناب کنید . از مصرف آب یا مایعات دیگر در هنگام غذا نیز خودداری کنید . می توانید از ضد اسیدها با نظر پزشک معالج استفاده کنید .



خونریزی در بارداری و تورم لته ها:

شاید انتظار این را نداشتید که بارداری روی دهانتان نیز اثر بگذارد . اما باید بدانید که گردش خون و سطح هورمون های موجود در آن می توانند باعث ایجاد درد و تورم در لته ها شوند . این موضوع می تواند باعث خونریزی از لته ها و حتی بینی تان شود .

توصیه های ضروری:

در اوایل بارداری به منظور بررسی سلامت دهان و دندان تان به دندانپزشک مراجعه کنید .

دندان هایتان را مسواک بزنید

به صورت منظم و روزانه از نخ دندان استفاده کنید . و دهانتان را با یک ماده ضد عفونی کننده مخصوص دهان و دندان شست و شو دهید .

بیخوابی در دوران بارداری

اواخر بارداری ، پیدا کردن پوزیشن مناسب برای خوابیدن دشوار می شود .

توصیه های ضروری:

داروهای خواب آور مصرف نکنید .

سعی کنید قبل از خواب شیر گرم بنوشید .

سعی کنید قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید .

در هنگام خواب از بالش های بیشتری استفاده کنید به پهلو دراز بکشید و زیر سر ، شکم ، پشت و بین زانو هایتان ، بالش اضافی قرار دهید .

دوران بارداری یکی از پرچالش ترین دوران زندگی خانم ها را تشکیل می دهد. زیرا در دوران بارداری دچار انواع ناراحتی ها و مشکلات خواهید شد. که برخی به صورت بهبود پیدا می کند و بهبود برخی دیگر مدت زمان بیشتری طول میکشد.

برخی از مشکلات شایع بارداری در هفته های اول رخ می دهد در حالی که برخی دیگر در حوالی زایمان دیده می شود. در اینجا به برخی مشکلات دوران بارداری و توصیه های ضروری آن می پردازیم:

تهوع و استفراغ:

در دوران بارداری بسیار شایع و البته طبیعی است. علت این موضوع تغییرات هورمونی دوران بارداری می باشد.

تهوع و استفراغ در سه ماهه اول بارداری ایجاد می شود. خبر خوب این است که حالت تهوع در ماه ۴ بارداری از بین می رود. اگر چه در برخی افراد ممکن است تا پایان بارداری ادامه داشته باشد.

توصیه های ضروری:

داشتن وعده های مکرر با حجم کم

پرهیز از ادویه های پر ادویه و پرچرب

مصرف بیسکویت به صورت ناشتا

توصیه به مصرف غذاهای مملو از ویتامین ب

اگر شدیداً گرسنه اید ولی همزمان احساس تهوع نیز دارید. در کنار مواد غذایی ملایم(نرم)از موز، برنج، چای نیز استفاده کنید.

یبوست در دوران بارداری:

چندین علت برای یبوست در دوران بارداری مطرح است. هورمون ها، آهن و ویتامین های مکمل ممکن است باعث یبوست شوند. یبوست عبارتست از دشواری در دفع مدفوع یا دفع ناقص و مکرر مدفوع سفت. فشار رحم بر رکتوم یکی دیگر از دلایل یبوست است.

توصیه های ضروری:

میزان فیبر مصرفی را افزایش دهید. غلات سبوس دار، میوه های تازه و سبزیجات سرشار از فیبر هستند. آب فراوان بنوشید روزانه حداقل ۸ تا ۶ لیوان آب و یک تا دو لیوان آب میوه بنوشید.

مایعات گرم بویژه در وعده صبح بنوشید. روزانه ورزش کنید.

از زور زدن به هنگام دفع بپرهیزید.

در مورد استفاده از مسهل و نرم کننده مدفوع حتما با پزشک خود مشورت کنید.

خستگی در بارداری:

اگر احساس خستگی می کنید یکی از دلایل آن می تواند رشد جنین باشد. که نیازمند انرژی بیشتری است. گاهی مواقع، خستگی نشانه آنمی(کمبود آهن در بدن) می باشد که در زنان باردار شایع است.

توصیه های ضروری:

استراحت فراوان داشته باشید برای این منظور زودتر به تخت خواب بروید و در طول روز نیز چرت بزنید.

قدم بزنید و میان فعالیت و استراحت تعادل برقرار کنید.

تکرر ادرار در دوران بارداری

رحم و جنین در حال رشد به مثانه فشار وارد کرده و باعث تکرر ادرار در سه ماهه اول بارداری می شوند. این حالت در سه ماهه سوم قبل از زایمان که سر کودک در لگن قرار میگیرد نیز تکرار می شود.

توصیه های ضروری:

از پوشیدن لباس های زیر، شلوار و جوراب شلواری تنگ و اندامی اجتناب کنید.

احساس سوزش و خارش در هنگام ادرار می تواند نشان دهنده عفونت ادراری باشد. بنابراین سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید تا فوراً تحت درمان قرار بگیرید.

سردردهای بارداری

سردرد در هر زمانی از بارداری اتفاق می افتد. دلیل آن می تواند تنش، احتقان، یبوست، یا در برخی موارد فشارخون بالا باشد. که بعد از هفته ۲۰م شناسایی می شود.

توصیه های ضروری:

یک کیسه حاوی یخ را روی پیشانی یا پشت گردن تان قرار دهید.

در یک اتاق کم نور استراحت کنید چشمانتان را ببندید و سعی کنید کمر گردن و شانه هایتان را شل کنید.

سردرد پایدار شدید و همراه با حالت تهوع و یا سردردی که باعث اختلال بینایی شده است نیازمند مراجعه به پزشک می باشد.