

مادر عزیز توصیه می شود که از ابتدای بارداری تحت نظر یک پزشک یا مرکز درمانی باشید، این کار دو حسن دارد:

ایجاد رابطه ی 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

مشاوره ی زوجین

انجام آزمایشات قبل از بارداری

مصرف قرص یدوفولیک از سه ماه قبل از بارداری.

تشخیص بارداری

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

زمان ویزیت

از ابتدای بارداری تا هفته ی 28، ماهیانه

از هفته 28 تا هفته ی 36، هر دو هفته

از هفته 36 تا هفته ی 40 هر هفته.

مصرف مکمل های بارداری

قرص یدوفولیک تا هفته ی 16 بارداری.

مصرف قرص آهن + قرص یدوفولیک از هفته ی 16 بارداری به بعد.

نکته: این رژیم در مورد مادران سالم باردار می باشد، اضافه کردن سایر مکمل ها و داروها بنا به نظر پزشک معالج باید انجام شود.

رژیم غذایی

در مادری که سالم است و بیماری خاصی ندارد، مصرف متعادل از تمام گروه های غذایی توصیه می شود.

اگر دسترسی به متخصص تغذیه مقدور بود، بهتر است برنامه ای منظم از متخصص تغذیه دریافت کنید. در غیر اینصورت به توصیه های پزشک معالج خود یا مامای خود گوش کنید.

ورزش

در فردی که قبلاً ورزش نمی کرده، شروع ناگهانی ورزش توصیه نمی شود.

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

پیاپی روی در محیطی آرام با هوای پاک، روزانه نیم ساعت توصیه می شود.

فعالیت ها

برای مادر باردار سالم، مسافرت، داشتن کار، شغل و فعالیت های روزانه ی زندگی منعی ندارد.

بهترین وضعیت برای استراحت خوابیده به پهلو چپ است که خونرسانی و اکسیژن رسانی بهتری برای جنین صورت می گیرد.

رانندگی از ماه هفتم به بعد ممنوع است.

واکسیناسیون

واکسیناسیون هپاتیت، کزاز، آنفلوآنزا در صورت نیاز در بارداری توصیه می شود. برای اطلاع از چگونگی و زمان تزریق آن با پزشک خود مشورت کنید.

مراقبتهای دندانپزشکی

معاینات دندانپزشکی حداقل یکبار در حاملگی توصیه می شود.



مراقبت های دوران بارداری

آموزش به بیمار



تهیه کننده: واحد لیبر

تایید کننده: دکتر زهرا قلی بیکی - متخصص زنان

شماره سند: EL-09-37

تاریخ صدور: 1404/11/15

تاریخ بازنگری: 1405/11/15

کاهش وزن نوزاد در هنگام تولد-عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری-تولد زود هنگام نوزاد-مرگ نوزاد.

در صورت مشاهده ی علایم هشداردهنده ی زیر به بیمارستان مراجعه نمایید:

خونریزی یا لکه بینی، سردرد شدید یا دایم، تاری دید، دوبینی، سرگیجه، درد شکم، استفراغ مداوم، تب و لرز، دفع ادرار دردناک یا کاهش ادرار، آبریزش، کاهش حرکات جنین، افزایش سریع وزن بدن، تنگی نفس، غش و بی حالی مکرر.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathouse.semums.ac.ir

منابع: رراهنمای کشوری ارایه خدمات مامایی و زایمان

رعایت بهداشت دهان و دندان در حاملگی بسیار مهم است.

بهترین زمان جهت این درمان ها سه ماهه ی دوم بارداری است.

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.

معده ی شما نباید خالی باشد.

مقابله با یبوست

غذاهای غنی از فیبر بخورید-مایعات بیشتری بنوشید.-پیاده

روی کنید.-قهوه را قطع کنید-برای جلوگیری از نفخ شکم به

آهستگی غذا بخورید و خوب بجوید-از مصرف نوشابه های

گازدار و غذاهای نفاخ مثل لوبیا، کلم، فلفل و پیاز و... پرهیز

کنید.

سیگار کشیدن موجب: