

## توضیح مراقبت های دوران بارداری :

بارداری خانم ها دورانی است که نیازمند توجهات و مراقبت های بخصوصی می باشد. بنابراین توصیه می شود که خانم ها از زمانی که تصمیم به بارداری می گیرند تحت نظر یک پزشک متخصص زنان باشند تا مراقبت های دوران بارداری را به موقع و درست انجام دهند. در واقع شناخت دقیق مادر باردار توسط فرد معاینه کننده و انجام اقدامات فوری و به موقع در مواقع اورژانس از فواید مراقبت های دوران بارداری است.

## اقدامات قبل از بارداری :

۱. مشاوره ی زوجین
۲. انجام آزمایشات سلامت زوجین
۳. مصرف اسید فولیک از ۳ ماه قبل از اقدام به بارداری

**جهت تشخیص بارداری به هنگام قطع قاعدگی ، در اولین فرصت جهت تشخیص قطعی بارداری به پزشک متخصص زنان یا ماما مراجعه نمایید .**

## زمان ویزیت های دوران بارداری :

- از ابتدای بارداری تا هفته ۲۸ و ماهیانه
- از هفته ی ۲۸ تا هفته ۳۶ و هر دو هفته
- از هفته ی ۳۶ تا هفته ی ۴۰ و هر هفته

## آزمایشات غربالگری :

در صورت تشخیص پزشک ، نوبت اول آزمایش غربالگری ناهنجاری جنین در هفته ی ۱۱ تا ۱۳ بارداری و نوبت دوم غربالگری در هفته ۱۵ تا ۱۷ بارداری باید انجام شود. این آزمایشات جهت تشخیص ناهنجاری های ژنتیکی مادرزادی جنین انجام می شود.

## واکسیناسیون :

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



## آزمایشات دوران بارداری :

تمام مادران باردار باید یک بار در هفته ی ۶ تا ۱۰ بارداری و یک بار در هفته ی ۲۴ تا ۳۰ بارداری آزمایشات روتین بارداری که برای آن ها توصیه می شود را انجام دهند. گاهی ممکن است که علاوه بر این آزمایشات ، بسته به نظر و تشخیص پزشک ، آزمایشات دیگری نیز درخواست و انجام شود.

## مصرف مکمل های غذایی :

در مادران باردار سالم قرص اسید فولیک تا هفته ی ۱۶ بارداری مصرف شود و علاوه بر آن قرص آهن و قرص اسید فولیک با هم از هفته ی ۱۶ بارداری به بعد مصرف شود.

گاهی ممکن است با توجه به نیاز مادر به برخی دیگر از مکمل ها و داروها ، پزشک علاوه بر این دو مکمل ، مکمل های دیگری را نیز اضافه کند.

## مصرف دارو در دوران بارداری :

به محض این که متوجه بارداری می شوید، باید کلیه ی داروها و مکمل هایی را که مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید و از مصرف هرگونه دارو و مسکن به خصوص در سه ماهه اول بارداری بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

## بمفلت آموزشی مراقبت های دوران

### بارداری

## واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: ویلیامز



آموزش بیشتر در



## توصیه های غذایی :

بهتر است به همراه غذا و بعد از آن سبزی تازه، سالاد و میوه میل نمایید. این مواد حاوی ویتامین ث است و جذب آن را افزایش می دهد.

از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا پرهیز کنید ، زیرا جذب آهن را کاهش می دهد .

برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر، قرص آهن را پس از غذا و یا قبل از خواب مصرف کنید. برخی عوارض مصرف قرص آهن شامل درد معده، تهوع، اسهال یا یبوست است که موقتی هستند و نباید مصرف قرص را قطع کرد.

در حالت نشسته غذا بخورید . نیم ساعت قبل از صرف غذا، یک لیوان آب میل نمایید، قبل از صرف غذا، سالاد میل نمایید و غذا را با آرامش و آهسته میل نمایید.

## رعایت بهداشت فردی :

استفاده از لباس راحت و کفش مناسب دوران بارداری ، استحمام مرتب و رعایت بهداشت دست ها توصیه می شود .

## رژیم غذایی :

در مادرائی که سالم هستند و پرهیز غذایی خاصی ندارند مصرف کربوهیدرات ها ، چربی ها ، پروتئین ها ( گوشت و حبوبات ) ، لبنیات ، میوه و سبزیجات در حد تعادل توصیه می گردد. در صورت امکان می توانید جهت مشاوره ی غذایی بهتر از متخصص تغذیه مشورت بگیرید و یا به دستورات پزشک خود در مورد رژیم غذایی خود عمل کنید .

به طور کلی مصرف انواع شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، شکلات، چاشنی ها و نوشیدنی ها در حداقل مقدار توصیه می شود .

در کل دوران بارداری از مصرف مواد مخدر ، سیگار ، دخانیات و الکل حتما خودداری کنید .

## فعالیت و استراحت :

برای مادر بارداری 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. در فردی که قبلا ورزش نمی کرده است، شروع ناگهانی ورزش توصیه نمی شود و افراد ورزشکار با نظر پزشک معالج به ورزش خود ادامه دهند .