

شکایات شایع دوران بارداری

(تهوع، سوزش سردل، ورم)



واحد بهداشت خانواده

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوانات

(ویژه هفته ملی سلامت بانوان ایرانی)

(91/7/29-91/7/23)

منبع: واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت چالوس

➤ باشد، در صورت وجود بیماریهای قلبی و فشار خون بالا محدودیت شدید مصرف نمک در رژیم غذای توصیه می شود.

در صورتیکه ورم عمومی (کل بدن) همراه با افزایش فشارخون بعد از هفته بیستم حاملگی رخ دهد باید به وجود مسمومیت (پره اکلامپسی) دوران بارداری شک کرد و اقدامات تشخیصی توسط پزشک انجام می شود. به طور کلی در صورت وجود ادم توصیه می شود:

➤ در طول روز ۴-۵ بار به پهلو دراز بکشید. (خصوصاً به پهلو چپ) که موجب خون رسانی بهتر به اعضای لگنی از جمله رحم و جنین می شود.

➤ بمدت طولانی از ایستادن و یا نشستن روی صندلی با پاهای آویزان خودداری کنید.

➤ دراز کشیدن متناوب در طول روز به شکلی که پاها در سطحی بالاتر از بدن قرار گیرد (مثل گذاشتن بالش زیر پاها) به بازگشت خون وریدی به پاها کمک می کند در نتیجه کمک به بهبود ورم خواهد شد.

پای طبیعی

پای دچار ورم (بارداری)



➤ از مایعات بین وعده های غذایایی پرهیز کنید.
➤ از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشند ترجیحاً مایعات و غذاها را سرد میل کنید.

➤ به آرامی غذا بخورید و بعد از صرف غذا استراحت کنید.

➤ مدت طولانی گرسنه نمانید.
➤ از رایحه های آزار دهنده (ادکلن) - عطر و بوی تند برخی از غذاها اجتناب کنید.

➤ در زمان آشپزی پنجره آشپزخانه را باز بگذارید تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد.

➤ هر زمان که احساس خستگی کردید، استراحت کنید.

ورم بارداری

در اکثر خانمهای باردار ورم مختصری در ساق و قوزک پا مشاهده می شود. این حالت در نتیجه فشار رحم و محتویات آن روی وریدهای لگنی و مختل شدن بازگشت وریدی خون از پاها ایجاد می شود.

توصیه های تغذیه ای:

➤ محدود کردن مصرف نمک و پرهیز از مصرف غذای شور از جمله چیپس - آجیل شور - ماهی شور - شورها و ترشیجات

➤ افزودن نمک در حد متعارف به غذاها مثل برنج در زمان طبخ لازم است. قطع کامل مصرف نمک توصیه نمی شود. مصرف نمک باید کمتر از ۵ گرم در روز

مقدمه :

بارداری پدیده ای کاملاً طبیعی محسوب میشود که بیش از اینکه نیازمند مداخله ی طبی باشد حمایت و همراهی مادر را میطلبد .

در واقع حاملگی مثل بلوغ و یائسگی یکی از دوران های مهم و بحرانی زندگی یک زن تلقی میشود که طی آن باید تکامل در جهت قبول وظایفی صورت گیرد تا نقش مادری بهتر پذیرفته شود دراین بین مشکلات شایعی بروز پیدا می کند که نیازمند آشنایی مادر جهت رفع این مشکلات می باشد .

سوزش سردل :

سوزش سردل به علل هورمونی ، افزایش حجم رحم ، رشد رحم و فشار آن به معده و دستگاه گوارش مادر و در نتیجه برگشت اسید معده به قسمت تحتانی مری ایجاد می شود.

برای کاهش سوزش سردل توصیه می شود.

➤ بجای ۳ وعده غذای اصلی پر حجم ۵-۴ وعده غذای سبک میل کنید.

➤ بجای استفاده از مواد غذایی سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده کنید.

➤ غذا را بخوبی جویده و به آرامی میل کنید. بعد از صرف غذا کمی پیاده روی کنید.

➤ از مصرف سرکه همراه سالاد پرهیز کنید.

➤ از غذاهای پرچرب و ادویه دار بخصوص ادویه تند کمتر استفاده کنید. مصرف شکلات ، قهوه ، چای ، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین را قطع کرده و بجای آن آب بنوشید.



➤ سعی کنید از غذاهایی که اضافه اسید معده را جذب می کنند مانند شیر - تخم مرغ یا غذاهای نشاسته ای استفاده کنید.

➤ بعد از صرف غذا یا آشامیدنی از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز کنید.

➤ در هنگام استراحت زیر سر را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

➤ چنانچه با رعایت تمام اصول فوق ، سوزش سردل همچنان ادامه داشت می توان از آنتی اسید با نظر پزشک و یا مامای معالج استفاده کنید.

تهوع صبحگاهی

این حالت در ۵۰ تا ۷۰٪ از زنان باردار دیده می شود معمولاً در ابتدای صبح ایجاد شده و بعد از گذشت چند ساعت بر طرف می شود.

موارد زیر را به خانم باردار توصیه می شود:

➤ صبحها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت میل کنید.

➤ در طول روز ۵ وعده غذا ولی با حجم کمتری میل کنید.

➤ از مصرف غذاهای چرب ، سرخ کرده و پر ادویه یا هر غذایی که معده را تحریک می کند پرهیز کنید.

➤ در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می توان یک نان یا بیسکویت استفاده کنید.

➤ به همسر و اطرافیان خانم باردار توصیه می شود حمایت روحی و روانی خود را به خانم باردار ابراز کنید.

➤ در صورتی که رعایت فوق منجر به بهبودی نگردد قرص ویتامین B6 را با نظر ماما و پزشک معالج استفاده نمایید.

