



پارستان شهید بهشتی قروه

## آموزش به بیمار با موضوع: مراقبتهای بارداری



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی  
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

ماندن در یک وضعیت ثابت نشستن، ایستادن و ... توصیه نشده و بهتر است هر از چندگاهی تغییر وضعیت داده شود. در هر شرایط و تغییر وضعیتی که به شکم فشار وارد می شود انقباض همزمان عضلات کف لگن و شکم همراه با بازدم را فراموش نکنید . تغییر وضعیت به آرامی صورت گیرد و از حرکات سریع و ناگهانی تغییر حالت خوابیده به نشسته یا نشسته به صورت ایستاده پرهیز نمایید .

منبع:

کتاب بارداری و زایمان و مایهز - راهنمای خدمات کتوری ملایی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

## برداشتن شیء از روی زمین:

به ابتدا وضعیت نشسته روی زانو قرار بگیرید . پشت را صاف کنید و برای به حداقل رسانیدن خمیدگی عضلات پشت کمر از عضلات پا استفاده کنید. برای بلند کردن اجسام از هر دو دست کمک بگیرید . بهتر است بار سنگین حمل نکنید و در صورت لزوم وزن بار یا شیء را بین دو دست تقسیم نمایید .

## خوابیدن:

بعد از ماه چهارم بارداری وضعیت خوابیدن اهمیت بسیاری دارد به طوری که برای خونرسانی بهتر به جفت، از صاف دراز کشیدن به پشت به صورت طاقباز منع میشود . خوابیدن به پهلو بر روی یک تشک سفت مناسب است . پای رویی خمیده و بر روی یک بالش کوچک قرار بگیرد . استفاده از ملحفه تا شده زیر شکم احساس راحتی ایجاد می کند . در صورت تمایل می توانید بازوی رویی را خمیده و بر روی یک بالش کوچک قرار دهید . برای جابجا شدن از یک پهلو به پهلو دیگر ابتدا هر دو زانوی خم شده را به هم نزدیک کرده و با چرخش همزمان زانوها با کل بدن به آهستگی تغییر وضعیت دهید . کف پاها در تماس با تشک است . دوش آب گرم و نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب را توصیه می کنیم پاها برای برخاستن از رختخواب در حالت خوابیده به پهلو را خمیده در کنار هم قرار داده و با تکیه بر روی دست و آرنج ، بنشینید . سپس پاها را از کنار تخت آویزان کرده و به آهستگی بایستید .

### پوشش مناسب دوران بارداری:

-لباس های دوران بارداری باید آزاد و راحت باشد .  
پوشیدن شلوار لی و جوراب های تنگ با کش سفت توصیه نمی شود و کفش های پاشنه بلند یا بدون پاشنه مناسب نیستند . پاشنه کفش باید پهن باشد و کفش ترجیحاً مچ پا را حمایت کنید از سینه بندهای نرم با کش پهن و محکم در اندازه مناسب استفاده شود.

### اصلاح وضعیت بدن

وضعیت صحیح ایستادن : سرتان را صاف بگیرید و چانه خود را بصورت افقی نگه دارید و بدن را در یک خط مستقیم قرار دهید . شانه ها به سمت بالا و عقب کشیده شود . عضلات باسن به سمت جلو کشیده شود تا پشت صاف شود همانند حالتی که می خواهید شکم و باسن را به هم نزدیک کنید و وزن بدن بطور مساوی بین دوپا تقسیم شود.

### نشستن بر روی زمین:

رعایت این نکته ضروری است که ستون فقرات باید کاملاً صاف باشد و گودی کمر تو سطر بالش کوچک تحت حمایت قرار گیرد و در صورت نشستن طولانی مدت، پاها را کمی بالاتر از سطح زمین قرار دهید . برای بلند شدن از زمین باید روی دست ها و زانو ها به حالت چهار دست و پا به طوری که دست خود را بر روی یک زانو بفشارید و از دست مخالف برای حمایت استفاده کنید . سپس پاها را صاف کرده و بلند شوید.

### مادر باردار با مشاهده کدام از علائم خطر زیر باید به بیمارستان یا مراکز بهداشتی مراجعه نماید:

\* ناحیه تناسلی : لکه بینی، خونریزی یا آبریزش  
\* احساس کاهش یا نداشتن حرکت جنین  
\* پهلوها : درد شکم و ضربه به شکم  
\* مشکل ادراری

\* تب و لرز

\* افزایش ناگهانی وزن شدید سرفه مداوم و

ضایعات پوستی مثل آبله مرغان، سرخچه،....

\* ورم بدن بخصوص در دست ها و صورت

\* افزایش فشار خون مساوی یا بالاتر از 140/90

\* درد و ورم یکطرفه ساق و ران

\* تهوع و استفراغ مداوم و شدید و یا خونی

\* تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب در

فعالیت های معمولی

\* سردرد، تاری دید و دوبینی و دیدن نقاط نورانی

\* آبنسه و درد شدید دندان

\* در مادرانی که کاندید زایمان طبیعی هستند اگر

تا تاریخ احتمالی زایمان وضع حمل نکرده باشند

حتماً در زمان مقرر به مرکز بهداشتی -درمانی یا

بیمارستان مراجعه نمایند.

در اواسط هر سیکل پرئود معمولاً یک تخمک از تخمدان آزاد می شود . قابلیت باروری این تخمک حدود 24 ساعت است . در صورت لقاح تخمک با اسپرم، تبدیل به سلول تخم شده و پس از حدود 7 روز در حفره رحم کاشته می شود و به رشد و تکامل خود ادامه می دهد . طول مدت یک بارداری طبیعی 280 روز یا 40 هفته کامل است که از اولین روز آخرین قاعدگی محاسبه می شود . برای هر چه بهتر سپری شدن این دوران و تشخیص زود هنگام عوارض ناشی از بارداری و درمان به موقع آنها ، مادر باردار باید تحت مراقبت قرار گیرد به طوری که تا هفته 28 بارداری هر ماه یکبار ، از هفته 28 تا 36 هر دو هفته یکبار و از 36 هفتگی به بعد هفته ای یکبار ویزیت شود . احتمال دارد بر اساس شرایط بارداری این فواصل تغییر یابد.

