

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی
شبکه بهداشت و درمان شهرستان شاهین دژ
بیمارستان شهید رائی

مشکلات شایع دوران بارداری

راهنمای بیمار

منبع: دستورالعمل‌های کشوری مراقبت‌های ادغام
شده مادران

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت_بهار ۱۴۰۵

سوپروایزر آموزش سلامت: حسین زاده

مشاور علمی: دکتر ژیلا کفه - متخصص جراحی زنان
زایمان

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری از طریق
ذیل تماس بگیرید:

شماره تلفن ۴۶۳۲۲۱۳۵_ داخلی ۲۵۴

روزهای شنبه - دوشنبه - چهارشنبه

Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

ادم

در اکثر زنان حامله ورم اندکی در ساق و قوزک پا دیده می شود. این حالت در نتیجه فشار رحم و محتویات آن بر روی سیاهرگ های لگنی و مختل شدن بازگشت وریدی ایجاد می شود.

توصیه هایی برای کاهش بروز ادم:

۱. دوری از سرپا ایستادن به مدت طولانی

۲. نپوشیدن لباس های تنگ

۳. مصرف زیاد پروتئین

۴. عدم مصرف نمک به مقدار زیاد

۵. دراز کشیدن به پهلو

تهوع و استفراغ

در نیمه اول حاملگی شایع است و تا هفته ۱۴ تا ۱۶ هفته بارداری ادامه پیدا میکند.

توصیه هایی برای کاهش تهوع و استفراغ:

۱. صبح ها قبل از برخاستن از رختخواب یه تکه نان خشک یا بیسکویت میل شود.

۲. در طول روز به جای ۳ وعده غذا، ۴ تا ۵ وعده غذا با حجم کم میل شود.

۳. از مصرف غذاهای چرب، پرادویه و سرخ کرده که معده را تحریک میکند پرهیز شود.

۴. همراه غذا آب و سایر نوشیدنی ها خورده نشود

۵. به آرامی غذا خورده شود و بعد از صرف غذا به مدت طولانی گرسنه نمانند.

۶. از غذاهایی که پروتئین زیادی دارند استفاده شود.

کمر درد

به دنبال کشش یا خستگی مفرط و نیز به علت خم شدن، بلند کردن یا راه رفتن بیش از حد رخ می دهد.

توصیه هایی برای کاهش کمر درد:

۱. چمباتمه زدن به جای خم شدن برای برداشتن اشیاء

۲. حمایت پشت با بالش در هنگام نشستن

۳. پرهیز از پوشیدن کفش پاشنه بلند

در تعدادی از زنان مبتلا به درد شدید کمر و لگن،

پوکی استخوان مرتبط با حاملگی وجود دارد.

سوزش سردل

در اثر برگشت محتویات معده به مری بوجود می آید.

توصیه هایی برای کاهش سوزش سردل:

۱. افزایش وعده های غذایی با حجم کم

۲. پوشیدن لباس های آزاد و راحت

۳. نوشیدن اندکی آب، شیر یا نوشیدنیهای شیرین در

هنگام سوزش

۴. پرهیز از خوابیدن به پشت یا خم شد به جلو بعد ز

خوردن غذا

۵. پرهیز از مصرف سرکه همراه سالاد

۶. اندکی پیاده روی بعد از غذا

یبوست

در دوران حاملگی به علت تاثیر هورمون پروژسترون،

حرکات طبیعی روده کاهش می یابد.

توصیه هایی برای کاهش یا رفع یبوست:

۱. مصرف نان و عسل در وعده صبحانه

۲. مصرف زیاد مایعات در طول روز

۳. مصرف نان های سبوس دار مانند سنگک و نان جو و

محدود کردن مصرف برنج

۴. مصرف حبوبات با پوست

۵. پرهیز از مصرف سیب خام و قهوه

۶. دفع منظم مدفوع