

آزمایش‌ها و اقدامات معمول بارداری

آزمایش‌های مختلفی در طول مراحل دوران بارداری انجام می‌شود. برخی از این آزمایش‌ها، سلامت شما را بررسی می‌کند و برخی از آنها اطلاعاتی درباره سلامت جنین در اختیار پزشک می‌گذارد. انجام آزمایشات معمول و روتین بارداری برای بررسی وضعیت سلامت شما ضروری است و بر حسب ضرورت، ممکن است پزشک آزمایش‌های دیگری را نیز برای شما درخواست کند.



سونوگرافی اول: در هفته‌های ۱۱ تا ۱۳ بارداری و همراه با آزمایش‌های غربالگری و باعنوان سونوگرافی nt می‌باشد.

سونوگرافی دوم: از شروع هفته ۱۸ تا قبل از پایان هفته ۲۲ بارداری به منظور بررسی تعداد جنین، وضعیت جفت، سن بارداری و تعیین ناهنجاری‌های واضح جنین است.

سونوگرافی سوم: در هفته‌های ۳۱ تا ۳۴ بارداری به منظور بررسی وضعیت رشد جنین، میزان مایع آمنیوتیک، نمایش جنین، وضعیت جفت و ناهنجاری‌ها است.

علائم جدی و خطر ساز بارداری:

خونریزی از واژن: در صورت خونریزی در هر مرحله از بارداری با پزشک تماس بگیرید.

تورم شدید دست و پا: اگر این تورم‌ها با سردرد یا مشکلات بینایی مثل تاری دید، دوبینی یا جرقه زدن در چشم همراه باشد، ممکن است نشانه مسمومیت بارداری باشد.

سردرد شدید یا احساس غش: اگر سردرد همراه با

رخوت یا احساس سبکی سر باشد، می‌تواند نشانه‌ی بین باشد فشار خون پایین باشد. اما اگر غش می‌کنید، باید وضعیت سلامت شما و جنین بررسی شود.

پارگی کیسه آب: با دفع حجم زیاد مایع از واژن شما در هر زمان از بارداری، احتمال پارگی کیسه آب است سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.

داشتن تب یا احساس سوزش هنگام ادرار

اگر دمای بدن شما بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد، ممکن است به کودکتان آسیب برسد. فوراً به اورژانس مراجعه کنید. احساس درد یا سوزش ادرار، تکرر ادرار، وجود کف خون یا بوی بد در ادرار نشانه عفونت مجاری ادرار است.

استفراغ مداوم: استفراغ‌های شدید و مداوم ممکن است نیاز به درمان جدی و حتی بستری شدن شما در بیمارستان باشد.

کاهش حرکات جنین: اگر فکر می‌کنید حرکات جنین کمتر شده، آرام باشید، یک جا دراز بکشید و حرکات جنین را با دقت بیشتری تحت نظر بگیرید. اگر همچنان احساس می‌کنید که حرکات جنین کم شده، لازم است یک آبمیوه بنوشید، به پهلو چپ بخوابید و نفس‌های عمیق بکشید. سپس حرکات جنین را در مدت یک ساعت بشمارید. اگر کمتر از چهار حرکت در ساعت داشت، بهتر است سریع به پزشک مراجعه کنید.

درد در ناحیه بالای شکم: در نیمه دوم بارداری این درد می‌تواند نشانه‌ای از پره‌اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی باشد که عارضه‌ای بسیار خطرناک و نیازمند مراقبت فوری است.

خارش تمام بدن

در طول دوران بارداری، جهت ایجاد فضای بیشتر برای کودک در حال رشد دچار کشیدگی پوست و خارش می‌شوید. با این وجود اگر خارش پوستی شدید دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

زمین خوردن و آسیب رسیدن به شکم

اگر پس از زمین خوردن یا هر ضربه‌ای متوجه شروع انقباضات، دردهای رحمی، خروج مایع یا هر نوع خونریزی شده‌اید، سریع به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

احساس نگرانی نسبت به سلامت جنین

اگر علائم خاصی ندارید ولی احساس راحتی نمی‌کنید و نسبت به سلامت جنین خود نگران هستید، بهتر است موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

غذاها و نوشیدنی‌ها ممنوع:

غذاهای خام و نیمه‌پخته، لبنیات غیرپاستوریزه، جگر، میوه و سبزی نشسته‌نشده، آبمیوه‌های غیرپاستوریزه و الکل

مواد غذایی محدود یا کنترل‌شده:

ماهی‌های حاوی جیوه، چای، قهوه و نوشابه، شکلات، دمنوش‌ها بدون مشورت پزشک، فست‌فودها و غذاهای فرآوری شده مثل کنسروها و چیپس و پفک





خود مراقبتی در مادران باردار



واحد آموزش سلامت

وزن گیری در بارداری: شروع بارداری با چاقی یا اضافه وزن اگر باشد و وزن گیری بیش از حد، خطر بیشتری برای مادر و جنین ایجاد می کند. زنانی که با اضافه وزن و چاقی باردار می شوند، بیشتر از سایرین در خطر عارضه هایی مانند دیابت بارداری، پره اکلامپسی، خونریزی پس از زایمان، عفونت ها، لخته شدن خون در عروق و بسیاری عوارض دیگر است. تولد نوزاد با وزن بالا و زایمان سخت از دیگر عوارض چاقی است که مشکلاتی برای نوزاد ایجاد می کند. از سوی دیگر، زنانی که در شروع بارداری، کمبود وزن دارند یا به اندازه کافی در دوران بارداری وزن اضافه نکرده اند، بیشتر در معرض خطر تولد نوزادانی نارس یا با وزن کم؛ زیر ۲ کیلو و ۵۰۰ گرم هستند. در صورت زایمان زودرس به دلیل نارسایی نوزادان ممکن است خطرات جدی و حتی مرگ، این نوزدان را تهدید کند.



آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن: ۳ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

دخانیات و زنان باردار



به همه زنان توصیه می شود که مصرف سیگار و قلیان را در زمان بارداری ترک کنند. تماس غیرمستقیم با بو و دود محصولات دخانی نیز می تواند اثرهای مضر در سلامت شما و کودکان داشته باشد. بسیاری از زنان در معرض دود سیگار، قلیان یا پیپ دوستان و اعضای خانواده یا بوی ناشی از سوختن ته سیگار و تنباکو هستند.

آلودگی هوا: زنان باردار بهتر است نسبت به این آلودگی ها هشیار باشند. و با توجه به گزارش های هواشناسی و مرکز کنترل کیفیت هوا در زمان افزایش میزان آلاینده ها، اقدامات لازم را برای محافظت از خود و کودک انجام دهد.

سایر فعالیت ها و موارد خطرناک

- ✓ مصرف خودسرانه دارو
- ✓ استرس زیاد
- ✓ فشار روانی زیاد ناشی از فعالیت های کار
- ✓ سونا، جکوزی و وان آب داغ.