

## نکات قابل توجه در بارداری



### شرایط تحت تاثیر بارداری:

زنان باردار به طور معمول شرایطی را تجربه می کنند که به واسطه ی بارداری ایجاد یا تشدید می شود. یبوست، رفلاکس، هموروئید، تهوع و استفراغ ممکن است در بسیاری از زنان باردار ایجاد شود. دیابت حاملگی، فشار خون بارداری و... ممکن است منجر به عوارض ناخوشایندی در دوران بارداری شود.

### راه حل برخی از مشکلات زمان بارداری:

#### \* کاهش تهوع:

تهوع و استفراغ در ۸۰ درصد زنان باردار ایجاد می شود. اصلاح رژیم غذایی شامل مصرف وعده های متعدد و کم حجم و پرهیز از مصرف غذاهای چرب ممکن است کمک کننده باشد .

- \* وعده های غذایی سبک در طی روز داشته باشید.
- \* در نوبت های بیشتر و با حجم کمتر غذا بخورید
- \* از ادویه های تند و غذاهای چرب پرهیز کنید.
- \* بلافاصله بعد از خوردن مواد غذایی دراز نکشید.

#### \* کاهش یبوست:

یبوست در بارداری شایع است خط اول درمان شامل آموزش فرد، فعالیت فیزیکی، افزایش مصرف فیبر های غذایی و مایعات می باشد.

\* غذاهای حاوی فیبر فراوان بخورید.

\* مایعات زیاد بنوشید.

\* ورزش کنید.

در صورتی که با کمک این روش ها مشکل رفع نشد می توان با مشورت با پزشک از داروهای مربوطه قابل استفاده در زمان بارداری استفاده کرد.

## رفلاکس معده به مری :

تغییر شیوه ی زندگی و اصلاح رژیم غذایی (استفاده از وعده های کم حجم و متعدد، پرهیز از الکل و سیگار، عدم مصرف غذا قبل از خواب و بالابردن زیر سرهنگام خواب  
در صورت عدم بهبودی با روش های فوق به پزشک مراجعه شود .

## انجام فعالیت و ورزش های سنگین

یکی از مواردی که موجب آسان نمودن زایمان طبیعی خانم ها می گردد فعالیت و تحرک می باشد، اما لازم است بدانید از انجام فعالیت هایی که به رحم و جنین فشار وارد می نماید اجتناب نمایید، پیاده روی و شنا با در نظر گرفتن توصیه های پزشک متخصص برای سلامتی جنین و مادر بسیار مفید است .

## مصرف کافئین

مصرف زیاد کافئین در دوران بارداری احتمال سقط جنین را افزایش می دهد، یکی دیگر از ویژگی های نوشیدنی های کافئین دار این است که ادرار آور می باشند که این ویژگی موجب می شود مقدار زیادی کلسیم و آب همراه با ادرار از بدن دفع گردد. سقط زود رس و تولد نوزاد با وزن کم یکی دیگر از معایب مصرف بیش از اندازه کافئین در دوران بارداری می باشد.

## مصرف الکل و استعمال دخانیات

نوشیدن الکل در کل دوران بارداری و شیردهی اکیدا ممنوع می باشد چرا که در رشد نوزاد اختلال ایجاد می نماید، یکی از بیماری هایی که با نوشیدن الکل سلامت نوزاد را به شدت تهدید می نماید سندرم جنین الکی می باشد. همچنین کشیدن سیگار در دوران بارداری مشکلات تنفسی و ریوی برای نوزاد فراهم خواهد آورد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

گردآوری: خانم دکتر فاطمه سوقندی

کارشناس اداره نظارت بر دارو و فرآورده های بیولوژیک