

جلسه اول

«تغییرات بارداری – بهداشت فردی»

دستگاه تولید مثل:

دستگاه تولیدمثل از اعضای اصلی در عمل جنسی و بارداری و زایمان محسوب میشود. در این قسمت به نام و کاربری از اعضا که در روند بارداری و زایمان دخیل هستند آشنا میشوید. بخشی از آن در حفره استخوانی لگن قرار دارند که قابل مشاهده نیستند و بخشی دیگر در بیرون از بدن قرار می گیرد که می توان آن را دید.



www.mamasite.ir

لب های بزرگ و کوچک:

لب های بزرگ دوچین گرد، از بافت چربی یا مخاطی و پوشیده از مو است که از برجستگی عانه به سمت پایین و عقب کشیده شده و روی لب های کوچک قرار می گیرد. لب های کوچک دوچین بافتی صاف به رنگ قرمز مشابه غشای مخاطی و فاقد مو است که در برخی از زنان از میان لب های بزرگ بیرون زده است.

پرده بکارت:

بافتی ارتجاعی است با اشکال متفاوت، سوراخ این پرده معمولاً هلالی یا حلقوی است و قطر آن از اندازه ته سنجاق تا نوک یک انگشت متفاوت است. خون قاعدگی از این سوراخ خارج میشود. پرده بکارت با اولین مقاربت یا مقاربت های بعدی پاره میشود.

واژن:

واژن لوله ای عضلانی است که از سطح خارجی دستگاه تناسلی تادهانه رحم امتداد دارد. مجرای دفعی رحم است که از راه آن ترشحات رحم و خون قاعدگی خارج میشود، عضو مقاربت در زنان است و بخشی از مجرای زایمان نیز محسوب میشود.

پرینه:

فاصله بین ناحیه تناسلی و مقعد را گویند.

رحم:

عضو عضلانی و گلابی شکل است و طول حدود ۸-۶ سانتیمتر و وزن حدود ۷۰-۵۰ گرم. رحم محل نگهداری جنین است که در بارداری ابعاد آن افزایش می یابد.

دهانه رحم:

قسمتی از رحم است که به واژن متصل میشود.

تغییرات و سازگاریهای بدن در بارداری :

پوست:

در دوران بارداری پوست شفاف می شود ، در اکثر زنان باردار در نیمه دوم ترک هایی بر پوست شکم، پستان ها و ران ها ایجاد می شود. معمولاً این ترکها ارثی است و پس از زایمان کمتر میشوند ولی هرگز از بین نمیروند. چرب کردن پوست جلوی ایجاد ترک را نمی گیرد ، فقط سوزش و کشش پوست کمتر می شود . استفاده از روغن بادام و روغن زیتون کمک کننده است . گاهی لکه های قهوه ای رنگ بر روی پوست صورت و گردن ظاهر میشوند که به آنها ماسک حاملگی میگویند. درمان خاصی برای این تغییرات وجود ندارد استفاده از کرم های ضد آفتاب میتواند کمک کننده باشد. توصیه میشود ضریب حفاظتی کرم ضد آفتاب بیشتر از ۳۰ نباشد. کرم ضد آفتاب هر دو ساعت یکبار تجدید شود . شستشوی روزانه پوست با شامپوی بچه توصیه می شود .

دهان :

در بارداری لثه ها پر خون می شود ، در بارداری ۱-۲ بار مراجعه به دندانپزشک توصیه می شود . دندان پوسیده باعث زایمان زودرس و نوزاد کم وزن می شود . کار دندانپزشکی در سه ماهه دوم بارداری منعی ندارد و عکسبرداری با محافظ سربی ایرادی ندارد . ممکن است موقع مسواک زدن دچار خونریزی از لثه ها شوید که شستشو با آب نمک و ماساژ توصیه می شود .

بینی :

ممکن است دچار گرفتگی بینی و خون دماغ شوید . خون دماغ ۱-۲ موردی ندارد اگر بیشتر تکرار شود مراجعه به پزشک یا ماما توصیه می شود . بینی در بارداری بزرگ می شود ، پوست آن خشک و ملتهب می شود و بهتر است بینی مرطوب نگه داشته شود . شستشوی بینی با مخلوط یک لیتر آب جوشیده و یک ق چ نمک توصیه می شود .

گردن :

رنگ پوست گردن تیره می شود که موردی ندارد و از بین می رود .

تیروئید :

غده تیروئید کمی بزرگتر می شود که اگر زیاد نباشد موردی ندارد .

مو :

ریزش مو در بارداری کاهش می یابد و معمولاً با پر پشت شدن موها در بارداری مواجهه می شویم ، ولی در واقع موها اضافه نمی شود بلکه کمتر از دوران غیر بارداری می ریزد ، در سه ماهه اول از رنگ و داروهای شیمیایی استفاده نشود بهتر است در صورت رنگ کردن از رنگها با پایه گیاهی استفاده شود .

شستشوی یک روز در میان مو با شامپوی بچه توصیه می شود .

پستان:

ممکن است در هفته های اول احساس درد و خارش کند بعد از ماه دوم اندازه ی پستان افزایش میابد و رگهای ظریفی در زیر پوست دیده میشود. نوک پستان بزرگ و هاله ی آن پررنگ میشود. در اواخر بارداری با فشار ملایم انگشتان مایعی زرد رنگ و غلیظ به نام آغوز خارج میشود.



پستانها را به هیچ عنوان در بارداری ندوشید .

وزن:

در صورتی که تغذیه در بارداری کافی و مناسب باشد افزایش وزن مطلوبی خواهد داشت. این افزایش وزن مربوط به رشد جنین، جفت، اندازه ی پستان ها و رحم و افزایش حجم خون میباشد. زن باردار در هر شرایط لاغر، طبیعی و یا چاق باید افزایش وزن داشته باشد. براساس جدول BMI و محدوده ی

مجاز افزایش وزن:

وزن به کیلوگرم

قد (متر) به توان ۲

وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
لاغر	کمتر از ۱۸/۵	۱۲/۵-۱۸	۰/۵
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	۱۱/۵-۱۶	۰/۴
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹	۷-۱۱/۵	۰/۳
چاق	۳۰ و بیشتر از ۳۰	۵-۹	۰/۲

دستگاه تنفس:

به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به ریه ها تنفس سطحی و تند میشود که گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته و پرهیز از پرخوری میتواند کمک کننده باشد.

دستگاه ادراری:

در اوایل بارداری به علت تغییرات هورمونی و اواخر بارداری به علت بزرگ شدن رحم و فشار روی مثانه تکرر ادرار بیشتر میشود. این علامت در صورتی که با درد و سوزش همراه نباشد طبیعی

است. کم کردن مصرف مایعات قبل از خواب شبانه میتواند کمک کننده باشد. حتما در دوران بارداری از توالت فرنگی استفاده کنید و بعد از ادرار کردن خود را خشک کنید .

دستگاه قلبی عروقی:

تغییراتی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش حجم خون ایجاد میشود. در نیمه ی دوم بارداری خوابیدن به پشت خونرسانی به جنین را کاهش میدهد بنابراین خوابیدن به پهلو توصیه میشود.

دستگاه گوارش:

داخل شکم شما معده قرار دارد و معده به روده و مقعد وصل می شود ، به مرور حجم معده با افزایش سائز رحم کم می شود .

▶ **۱. سوزش سر دل:** یکی از علایم شایع در بارداری است. غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف شود. از خوردن غذاهای نفاخ، سرخ کرده، چرب و پرادویه اجتناب شود. از خوابیدن به پشت و خم شدن خودداری شود.

▶ **۲. نفخ شکم:** از مصرف زیاد مواد غذایی نفاخ و سرخ کردنی پرهیز شود.

▶ **۳. یبوست:** به علت کاهش حرکات روده در بارداری یکی از علایم شایع است. نان سبوس دار، مایعات فراوان، سبزی و میوه و روغن زیتون مصرف شود.

▶ **۴. بواسیر:** یبوست زمینه ساز بواسیر است که با استفاده از پمادهای موضعی، کمپرس گرم، مصرف سبزی و میوه، درد و التهاب تسکین میابد.

تهوع و استفراغ صبحگاهی:

در اکثر زنان در هفته ی ۴ تا ۶ بارداری حالت تهوع با و یا بدون استفراغ ایجاد میشود و معمولا تا هفته ی ۱۲ ادامه دارد.

خوردن تکه نان برشته و بیسکویت قبل از برخاستن از رختخواب، مصرف غذا در وعده های بیشتر اما با حجم کمتر، مصرف زنجبیل به اشکال مختلف (به جز قرص) توصیه میشود.

کمر درد و پشت درد:

تحت تاثیر هورمونها و رحم بزرگ شده انحنای ستون فقرات در اواخر بارداری بیشتر شده و این مشکل ایجاد میشود. بهتر است از خوابیدن به پشت، پوشیدن کفش های پاشنه بلند، و خم کردن کمر هنگام برداشتن اجسام پرهیز شود. گذاشتن بالش در گودی کمر، استفاده از تشک سفت و محکم و انجام تمرین های مناسب ورزشی میتواند در تسکین درد موثر باشد.

خستگی:

اکثر زنان در اوایل بارداری از خستگی و تمایل به خواب زیاد شکایت میکنند. که معمولا اهمیت خاصی ندارد و تا ۴ ماهگی خودبخود رفع میشود.

افزایش ترشحات واژن:

ترشحات بی رنگ و بی بو طبیعی است. تغییر رنگ و بوی ترشحات و بروز علائمی مثل خارش، سوزش و درد هنگام ادرار کردن نیاز به درمان دارد. تعویض روزانه ی لباس زیر و شستشوی مرتب ناحیه ی تناسلی با آب و خشک کردن آن توصیه میشود.

ورم:

به طور معمول قوزک پای زن باردار ورم میکند که با استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتراز سطح بدن برطرف میشود. اگر ورم در صورت و دستها هم ظاهر شود نیاز به پیگیری دارد. هورمونها باعث

شل شدن مفاصل پا می شوند و احتمال پیش خوردن آن زیاد می شود ، پاشنه کفش بیشتر از ۳ سانت باشد ، مچ پا را بگیرد و از دمپایی استفاده نشود .

واریس:

معمولا ارثی است و ممکن است در اواخر بارداری به علت افزایش وزن و فشار روی رگها روی ران و پشت ساق ها و ناحیه ی تناسلی ظاهر شود. که این حالت ممکن است همراه با درد باشد. با پوشیدن جوراب های مخصوص، اجتناب از ایستادن طولانی مدت، درد معمولا کاهش میابد.

گرفتگی پاها:

فشار رحم روی اندام های تحتانی و کاهش میزان کلسیم یا افزایش فسفر خون باعث ایجاد این ناراحتی میشود. ماساژ دادن و گرم کردن عضله ی گرفته، مصرف لبنیات میتواند باعث بهبود آن شود. ایستادن بر روی سنگ خنک ، کمک کننده است .

ویار:

برخی زنان به خوردن خوراکی های غیرعادی مثل برفک یخچال، نشاسته، یا مواد غیرغذایی مثل خاک، گچ، مهر و... تمایل پیدا میکنند و از بعضی بوها مثل بوی صابون، گل، و یا بوی افراد ناراحت میشوند که این وضعیت با پیشرفت حاملگی کاهش میابد.

رعایت بهداشت فردی از مهمترین کارهایی است که در این دوران بایدانجام شود.

استحمام:

در هفته های آخر بارداری، سنگینی و بزرگی شکم، تعادل بدن را برهم میزند و احتمال لیز خوردن و افتادن دروان را بیشتر میکند. به همین دلیل استفاده از وان در اواخر بارداری توصیه نمی شود. گرما و رطوبت زیاد محیط حمام می تواند باعث افزایش درجه حرارت جنین شود، بنابراین توصیه میشود آب ولرم و زمان حمام کوتاه باشد.

پوشیدن لباس:

بهتر است لباس راحت و گشاد پوشیده شود. به علت افزایش حجم و دردناک شدن پستان ها از سینه بندهای مناسب استفاده شود. پوشیدن کفش پاشنه بلند بیش از ۵ سانتی متر یا کاملاً تخت به دلیل افزایش انحنای کمر و برهم زدن تعادل بدن و همچنین پوشیدن شلوار و جوراب تنگ توصیه نمی شود.

توصیه های بهداشتی:

ازخمیردندان حاوی فلوراید استفاده شود.
علاوه برمسواک ازنخ دندان استفاده شود.
بهتراست به جای موادقندی ، میوه وسبزی های تازه مصرف شود.
اگرخونریزی ازلثه وجوددارد، بهتراست پس ازمسواک زدن دهان با آب نمک
شسته ودرصورت تداوم خونریزی به دندانپزشک مراجعه شود.

کار:

اگر زن باردار شاغل است ودربارداری خود عارضه ندارد، می تواند تا شروع دردهای زایمانی
به کار خود ادامه دهد. بهتراست ازانجام کار سنگین که موجب افزایش ضربان قلب وعرق
کردن زیاد می شود، پرهیزکرده و به حد کافی استراحت نماید. درمشاغل ایستاده مثل
ارایشگری، دندانپزشکی بهتراست که ازیستادن بیش از ۳ ساعت پرهیزند.

در مشاغل بدون تحرک و نشسته به طور متناوب راه بروند.

مسافرت:

مسافرت برای زن باردار سالم، منعی ندارد ولی اگر بخواهد در هفته های آخر بارداری سفر کند باید حتما با پزشک یا مامای خود مشورت کند. در طول سفرهای زمینی باید حداقل هر دو ساعت کمی راه برود. بستن کمربند ایمنی را فراموش نکند. علت خطر سفرهای هوایی در دسترس نبودن امکانات کافی و مناسب است.

استراحت:

بهترین وضعیت برای استراحت، خوابیدن به پهلو است. این امر سبب خونرسانی و اکسیژن رسانی بهتر به جنین می شود. تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگرویا بلند شدن باید به آرامی

صورت گیرد. در هفته های آخر بارداری از انجام فعالیتهای سنگین خانه مثل خانه تکانی اجتناب شود.

برای برداشتن اجسام از روی زمین ابتدا چمباتمه زده ، پشت صاف و از عضلات پا استفاده شود.





زنانی که قبل بارداری به طور مرتب ورزش میکردند باید دفعات آن را کاهش دهند، ولی کسانی که سابقه نداشته اند نباید در بارداری ورزش کردن را به صورت حرفه ای شروع کنند.

ورزش هایی مانند تنیس، اسکی، کوه نوردی، شیرجه و ورزش های رزمی در بارداری توصیه نمی شود. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و تمرین های کششی در بارداری مناسب است.



بهترین شنا به ترتیب کرال پشت ، کرال سینه و قورباغه است . پروانه ، شیرجه زدن و غواصی در بارداری ممنوع است .

پیاده روی :

پیاده روی متوسط در روز بین ۲۰-۳۰ دقیقه توصیه می شود که میتواند به صورت دو زمان ۱۰ دقیقه ای انجام شود. پیاده روی بر روی سطح صاف باشد (سر بالایی ، سرازیری نباشد) و سرعت پیاده روی در حدی باشد که مادر بدون اینکه نفسش تنگ شود بتواند سه کلمه را بیان کند .

روابط جنسی:

تغییرات دوران بارداری مانند بزرگ شدن پستان ها، پرخونی لگن، تهوع، سرگیجه، بزرگی و تغییرات شکم و پرینه بر روی فعالیت های جنسی و ارضا شدن تاثیر می گذارد. گرچه تمایلات جنسی در نیمه

ی اول بارداری کاهش می یابد ولی اغلب در نیمه ی دوم بیشتر می شود. مقاربت تا زمانی که زن باردار احساس ناراحتی نکند و یا ممنوعیتی از نظر پزشکی نداشته باشد، مانعی ندارد. مقاربت برای جنین نیز مشکلی ایجاد نمی کند زیرا جنین در داخل رحم و درون کیسه ی آب قرار دارد. بخصوص در ماههای آخر. وضعیت های مناسبی مانند پهلو به پهلو یا قرار گرفتن زن باردار در بالا برای مقاربت استفاده شود. بعضی از خانم ها پس از نزدیکی در سه ماهه اول یا سوم دچار درد زیر دل یا کمر می شوند که معمولاً با ماساژ دادن، درد آن ناحیه کمتر میشود.

لازم است به نکات زیر توجه شود:



❖ زن و شوهر بایستی در مورد تغییرات بدن در بارداری صحبت کنند و مسایل مربوط به روابط جنسی را با صراحت با یکدیگر در میان بگذارند . ۶

- ❖ وضعیتی را برای مقاربت انتخاب کنند که برای هر دو راحت باشد .
- ❖ در صورت خونریزی و یا درد در هنگام مقاربت ، به پزشک یا ماما مراجعه کنند .
- ❖ استفاده از کاندوم در بارداری در مواردی که احتمال انتقال عفونت های تناسلی وجود دارد ، توصیه می شود .

اعتیاد، کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل:

از کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل جداً خودداری شود. سیگار و دخانیات موجب زایمان زودرس، کم وزنی نوزاد و حتی مرگ وی میشود. مصرف الکل باعث تاخیر رشد، ناهنجاری های صورت و اختلال عصبی در جنین میگردد.

مصرف دارو:

- ❖ اکثر داروهایی که زن باردار مصرف میکند از طریق جفت به جنین می رسد. از مصرف خودسرانه دارو خودداری شود. اگر قبل از بارداری به علت بیماری دارو مصرف می شده و یا در اوایل بارداری خانم باردار مجبور به استفاده از دارو است، باید پزشک یا ماما را از مصرف داروی خود مطلع کند.
- ❖ در صورت بیماری و مراجعه به پزشک، حتماً پزشک را از بارداری خود مطلع نمایید.
- ❖ با توجه به اینکه اشعه رادیولوژی برای سلامت جنین خطرناک است، لازم است خانم بارداری خود را به پزشک اطلاع دهد.