

## شصت نکته کلیدی در بارداری



تهیه کنندگان :

دکتر هادی سالاری  
استادیار دانشگاه

لیلا صادق مقدم  
عضو هیئت علمی گروه پرستاری  
مشاور ریاست دانشکده در امور بانوان

دکتر زهرا زارع



شورای امور بانوان دانشکده علوم پزشکی گناباد

بامیکاری

معاونت آموزشی و پژوهشی دانشکده علوم پزشکی گناباد

حاشیه جاده آسیایی ، سایت دانشکده پزشکی تلفن : ۰۵۳۵۷۲۲۵۰۲۷ - ۳۰۲۸



### مقدمه:

در چرخه زندگی انسان مراحل مختلفی وجود دارد که هر کدام تأثیر عمیقی در زندگی فرد می گذارد.

در چرخه زندگی زنان، حاملگی یکی از این دوران های با اهمیت است. این دوران که مانند دوران بلوغ مرحله ای از رشد و تکامل زنان است، مستلزم سازگاری روانی و فیزیولوژیکی است.

نیاز به دانستن اطلاعات درباره چگونگی این مرحله، شروع و پایان آن، مراقبت ها و مداخلات لازم امری بدیهی است و زنان در این موقعیت همیشه با سئوالات گوناگونی روبرو هستند.

در این مجموعه کوچک سعی کرده ایم نکات با اهمیت این دوره را جمع آوری نموده، با این هدف که پاسخگوی بسیاری از سئوالات شما مادران گرامی باشد.

در اینجا لازم است از ریاست محترم دانشکده علوم پزشکی گناباد جناب آقای دکتر علیرضا مسلم که در به چاپ رسیدن این اثر همکاری و مساعدت صمیمانه ای داشته اند تشکر و قدردانی نمائیم.

امید به اینکه بارداری رضایت بخشی داشته باشید.



## نکاتی را که یک زن باردار باید بداند

۱- اگر در خانواده خود و یا همسران تاریخچه ای از بیماری های ژنتیکی مثل هموفیلی، تالاسمی و..... وجود دارد، و یا اگر با همسران ناسازگاری خونی دارید حتماً قبل از بارداری با یک مشاور ژنتیک صحبت کنید.

۲- پس از تأیید بارداری لازم است شما تحت نظر پزشک متخصص باشید و بطور مرتب جهت بررسی وضعیت سلامتی خود و کودک در راه مراجعه کنید.

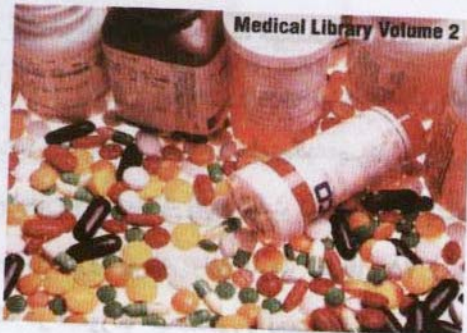
۳- زنان باردار باید در موقع هرگونه اقدام پزشکی، دندانپزشکی، رادیولوژی، MRI و.... پزشک و کادر پزشکی را از بارداری خود مطلع سازند.

۴- مصرف هر نوع دارو توسط مادران در دوران بارداری ممنوع است، خصوصاً در سه ماهه اول دوران بارداری.

۵- امابه یاد داشته باشید مصرف هیچ دارویی با نظر پزشک معالج در دوران بارداری ممنوعیت مطلق ندارد. زیرا در مورد مصرف دارو منافع به مضرات سنجیده



می شود و پزشک شما با علم و اطلاع، اقدام به تجویز دارو می نماید.



۶- بهتر است مادران در دوران بارداری مصرف مواد حاوی کافئین را بطور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. در رابطه با مصرف کلیه مواد گیاهی از پزشک خود سؤال کنید.

۷ - در صورت بروزحالت تهوع، صبح ها قبل از برخاستن از رختخواب تکه ای غذای خشک مانند نان برشته، کلوچه، بیسکویت و یا تکه ای سیب بخورید و سعی کنید به نرمی و آرامی از رختخواب برخیزید.

