

## مشکلات

## دوران بارداری



**گروه هدف:** بیمار / همراه

**تهیه و تنظیم:** واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

### توصیه ها:

- ✓ پوشیدن لباسهای گشاد و آزاد
- ✓ حمام کردن با آب ولرم و استفاده کمتر از صابون در محل خارش
- ✓ مالیدن محلول نرم کننده برای کاهش خارش

**منابع:** بهرام قاضی جهانی و روشنک قطبی - بارداری و

زایمان ویلیامز - جلد یکم - انتشارات گلبان - ۲۰۱۰

**آدرس:** تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم

بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ شماره:

[www.yashospital.com](http://www.yashospital.com)

[info@yashospital.com](mailto:info@yashospital.com)

### ادم یا خیز (احتباس آب)

معمولا در اواخر سه ماهه سوم بارداری دیده می شود. علت این مشکل تورم اندامهای انتهایی به علت فشار رحم به سیاهرگ ها و اختلال در برگشت مایعات از ساق پا می باشد. مایعات خارج سلولی اغلب در اوایل شب به حرکت در می آید و هر گاه زن باردار دراز میکشد تمایل به دفع ادرار در طول شب افزایش می یابد (ادم طبیعی به محدود کردن سدیم نیاز ندارد).

### توصیه ها:

- از خوردن غذا های شور (دارای نمک زیاد) پرهیز کرده ولی نمک را از غذا حذف نکنید.
- عدم تحرک احتباس آب را تشدید می کند.

### خارش:

از نیمه دوم بارداری به بعد علل مختلف از جمله بزرگ شدن رحم به تدریج عضلات و پوست شکم کشیده می شود. در این حالت برخی از خانم ها از خارش پوست شکم و گاهی سایر نواحی بدن شکایت دارند.



## تهوع صبحگاهی

تهوع صبحگاهی معمولا خفیف و در اوایل بارداری اتفاق می افتد و ۷۵٪ زنان باردار به درجه ای از آن دچار میشوند.

- برای بر طرف کردن آن پس از بیدار شدن از خواب از یک ماده غذایی مانند نان برشته با پنیر و گردو استفاده کنید.
- در طول روز نیز از میان وعده های کوچک مانند میوه یا نان سوخاری با ماست چکیده یا چند عدد نخودچی استفاده کرده و از گرسنه بودن پرهیز نمایید.
- مراقب باشید دچار یبوست نشوید چون یبوست خود سبب تهوع صبحگاهی می شود.
- غذا و مایعات را در حجم کم ولی با دفعات بیشتر مصرف کنید.
- از خوردن غذاهای چرب آبکی و سرخ شده خودداری نمایید.
- اگرچه مصرف ویتامین B6 گاهی اوقات به طور موفقیت آمیزی در بر طرف کردن تهوع بارداری میتواند مفید واقع شود اما مصرف مداوم این ویتامین توصیه نمی شود.
- یکی از عواملی که می تواند تهوع دوران بارداری را کاهش دهد استفاده از رژیم های پر پروتئین است. مصرف زنجبیل و نعناع و سیب زمینی شیرین برای کاهش تهوع و توصیه می شود.

## یبوست

زنان باردار معمولا در مراحل پایانی بارداری به یبوست گرفتار می شوند. برای برطرف کردن یبوست توصیه های زیر را اجرا کنید:

- ✚ مواد غذایی که مقدار زیادی فیبر دارند را مانند: غلات سبوس دار و میوه و سبزیجات تازه و یا حبوبات همراه با روغن زیتون میل کنید.
- ✚ در روز حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. (نوشیدن قهوه یا چای را نباید به حساب نوشیدن آب گذاشت)
- ✚ هر روز چند حرکت ورزشی ملایم انجام دهید.
- ✚ خوردن میوه های خشک بویژه آلو و انجیر توصیه می شود.
- ✚ از خوردن غذاهایی که زیاد فرایند شده اند خودداری کنید.
- ✚ نوشیدن شربت خاکشیر تهیه شده با آب گرم توصیه میشود.
- ✚ مصرف انواع سبوس مانند سبوس گندم سهم مهمی در کاهش بروز یبوست دارند.
- ✚ سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار غلات و آرد کامل مصرف کنید.



## نفخ یا گاز روده

- سعی کنید همیشه آرامش خود را بویژه هنگام غذا خوردن حفظ کنید و غذا را خوب بجوید.
- به عوض سه وعده غذا با حجم زیاد در طول روز ۶ وعده ولی با حجم کمتر بخورید.

- از خوردن غذاهایی که ایجاد نفخ میکنند مانند کلم و پیاز و حبوبات با پوست اجتناب نمایید.

## سوزش پشت جناغ (ترش کردن)

در مراحل پایانی بارداری وجود دارد که در اکثر موارد فشار وارد شده به معده در اثر بزرگ شدن رحم است که در با شل شدن اسفنگتر مری باعث برگشت محتویات معده به درون مری می شود.

## توصیه ها:

- ✓ محدود کردن مقدار غذا در هر وعده
- ✓ از غذاهای پر ادویه و سرخ شده پرهیز کنید
- ✓ نوشیدن مایعات در بین وعده های غذایی
- ✓ لباسهایی بپوشید که در محل شکم و باسن راحت باشند.
- ✓ خوردن خامه و نوشابه های گازدار و قهوه و کشیدن سیگار و استرس سوزش را بیشتر می کند.
- ✓ از خوابیدن حداقل تا ۳ ساعت پس از غذا جلوگیری کنید.
- ✓ آهسته بجوید.
- ✓ شبها شیر گرم بنوشید
- ✓ هنگام خواب از بالش اضافه استفاده کنید

