



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578-07635422168



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=09

عنوان	برخی مشکلات رایج دوران بارداری و چگونگی برطرف کردن آن ها
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمپته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک زنان

ادم یا خیز (احتباس آب)

معمولا در اواخر سه ماهه سوم بارداری دیده می شود. علت این مشکل، تورم اندام های انتهایی به علت فشار رحم بر 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 هرزگاه زن باردار دراز می کشد تمایل به دفع ادرار در طول شب افزایش می یابد (ادم طبیعی به محدود کردن سدیم نیاز ندارد).
توصیه ها :

از خوردن غذاهای 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 به 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.

توصیه ها:

پوشیدن لباس گشاد و آزاد
حمام کردن با آب ولرم و استفاده کمتر از صابون در محل خارش
مالیدن محلول های نرم کننده برای کاهش خارش
خاراندن پوست سبب خارش بیشتر می شود.

لباس هایی بپوشید که در محل شکم و باسن گشاد و راحت باشد.
خوردن خامه، مشروبات الکلی، نوشابه های گازدار، قهوه و کشیدن سیگار و استرس، سوزش را بیشتر می کند.
آهسته بجوید.
از خوابیدن حداقل تا 3 ساعت بعد از غذا پرهیزید.
شب ها شیر گرم ننوشید.
هنگام خواب از بالش اضافه استفاده کنید که سر شما بالا قرار گیرد.



تهوع صبحگاهی

تهوع صبحگاهی معمولاً خفیف و در اوایل بارداری اتفاق می افتد و 75٪ زنان باردار به درجه ای از آن دچار می شوند.

برای برطرف کردن آن به مجرد بیدار شدن از خواب از یک ماده غذایی مانده 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 چوت یبوست خود، سبب تهوع صبحگاهی می شود.

غذا و مایعات را در حجم کم ولی با دفعات بیشتر مصرف کنید.

از خوردن غذاهای چرب، آبدکی و سرخ شده خودداری نمایید.

اگر چه مصرف ویتامین B6 گاهی اوقات به طور موفقیت آمیزی در برطرف کردن تهوع بارداری می تواند مفید واقع شود اما مصرف مدام این ویتامین توصیه نمی شود.

یکی از عواملی که می تواند تهوع دوران بارداری را کاهش دهد استفاده از رژیم های پر پروتئین است.

بویدن لیموترش تازه، مصرف زنجبیل، تمشک، نعناع، سیب زمینی شیرین برای کاهش تهوع و استفراغ توصیه می شود.

یبوست

زنان باردار معمولاً 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 مانند غلات سبوس دار، میوه و سبزی تازه و یا حبوبات همراه با روغن زیتون میل کنید.

در روز حداقل 7-8 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 (به ویژه 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 می شود.

مصرف انواع سبوس نظیر سبوس گندم سهم مهمی در کاهش بروز یبوست دارند.

سعی کنید بیشتر از نان های سبوس دار، غلات کامل و آرد کامل استفاده کنید.

نفخ یا گاز روده

سعی کنید همیشه آرامش خود را به ویژه هنگام غذا خوردن حفظ کنید و غذا را خوب بجوید.

به عوض سه وعده غذا با حجم زیاد در طول روز 6 وعده ولی با مقدار کم تر بخورید.

از خوردن غذاهایی که ایجاد نفخ می کنند مانند کلم، پیاز، حبوبات با پوست، اجتناب نمایید.

سوزش پشت جناق (ترش کردن)

در مراحل پایانی بارداری وجود دارد . که در اکثر موارد فشار وارد شده به معده در اثر بزرگ شدن اسفنکتر 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