



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی خاتم الانبیاء (ص) زاهدان

مراقبتهای دوران بارداری

آموزش سلامت



ناظر علمی: دکتر رفعت

واحد زنان و مراقبت بارداری

آموزش سلامت

کد سند: KH-EDU-PM-169

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۵/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۵/۱

نکات مهم مراقبت در دوران بارداری:

الف. توصیه های غذایی و دارویی:

۱. تا حد امکان از مصرف کنسرو، غذای آماده مانند پیتزا و سوسیس و کالباس، غذای مانده، چرب و شور، سس ها، نوشیدنی های کارخانه ای، گوشت و جگر خام و نیمه پز، تنقلات کارخانه ای مانند چیپس و پفک خودداری نمایید.
۲. از مصرف میوه و سبزیجات تازه غافل نشوید.
۳. از پر خوری و در هم خوری پرهیز کنید. غذا را به خوبی بجوید تا هضم و جذب آن بهتر اتفاق بیفتد. بهتر است وعده های غذایی بیشتر و حجم (مقدار) آن کمتر شود.
۴. بدون تجویز پزشک هیچ دارویی استفاده نکنید. داروهای گیاهی را نیز بدون تجویز پزشک متخصص مصرف نکنید.

باید ها و نباید های تغذیه ای در دوران بارداری



۵. برای رفع یبوست در بارداری می توان از مربای گل

محمدی استفاده کرد. برای کاهش رفلاکس (ترش کردن) و تهوع بارداری می توان از رب انار یا به پخته شده بعد از غذا استفاده کرد.

۶. تا حد ممکن از مصرف آب همراه غذا و نیز

نوشیدن آب بسیار سرد (بخصوص ناشتا) پرهیز کنید. کسانی که برای مصرف قرص های ناشتا مانند قرص تیروئید مجبور به نوشیدن آب ناشتا هستند بایستی آب را ولرم و در کمترین مقدار، مصرف نمایند.

۷. در بارداری رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و از

همه گروه های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، گروه شیر و لبنیات، گروه میوه ها و گروه سبزیها استفاده کنید.

۸. تا ۱۶ هفته اول بارداری روزانه یک عدد قرص

یدوفولیک مصرف کنید.

۹. از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال مصرف کنید.



ب. توصیه های بهداشتی:

۱. اگر سابقه قبلی سقط دارید بیشتر مراقبت کنید. اگر لکه بینی دارید به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

۲. اگر سابقه بیماری قلبی، دیابت، کم کاری یا پرکاری تیروئید دارید حتما به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

۳. حتما دو بار در روز مسواک بزنید. هرچند روزیک بارنخ دندان بکشید تا از جمع شدن جرم جلوگیری کنید. اگر از تورم و حساسیت لثه هایتان رنج می برید، آن ها را بایک ماده ضد التهاب (پس از مشورت با پزشک) ماساژ بدهید.

۴. مصرف سیگار، مشروبات الکلی، قلیان و مواد مخدر برای سلامتی خود شما و جنین بسیار مضر بوده و احتمال سقط خود به خودی جنین را افزایش می دهند.

۵. از مواد شیمیایی مانند سرب (موجود در برخی لوازم آرایشی)، شوینده های قوی و پاک کننده ها، حشره کش ها، جیوه و امواج رادیواکتیو دوری نمایید.



د. توصیه های ورزشی:

۱. ورزش مناسب باعث کاهش عوارض بارداری (قند و فشار خون، وزن گیری بیش از حد...)، بهبود رشد و تکامل جنین و تسهیل زایمان می شود.

۲. در صورت نبود منع پزشکی، ورزش روزانه و مناسب (مانند ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه) را ترک نکنید

۳. به غیر از ورزش، در طول روز تنفس های عمیق همراه با بالا بردن و باز کردن دست ها داشته باشید.

۴. از ورزشهای سنگین که احتمال آسیب به مفاصل و ضربه به شکم دارد خودداری نمایید.



*. برای دریافت توصیه های دوران بارداری به صورت مفصل، می توانید به واحد مراقبت مادران باردار در مراکز بهداشتی در سراسر کشور مراجعه کنید. مادران باردار هم چنین می توانند با تماس با شماره ۴۰۳۰ (کد مادران باردار)، سوالات و مشکلات خود را با کارشناسان مامایی مسئول مراقبت مادران باردار در میان بگذارند.

منبع: سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور