

1- تهوع و استفراغ

معمولا در صبح بیشتر است و اغلب تا ۴ ماه اول بارداری بهبود میابد.

درمان:

قبل از بلند شدن از تخت یک تکه نان خشک یا بیسکویت شور میل کنید. در طول روز به جای ۳ وعده غذا ۴-۵ بار غذا با حجم کم بخورید. غذاهای چرب- پرادویه- سرخ کرده و نوشابه های گازدار مصرف نکرده و به همراه غذا آب نخورید و مایعات و غذاهای سرد میل کنید. توجه: اگر تهوع و استفراغ همراه با تب و اسهال و درد شکم باشد یاد ر صورت استفراغ شدید حتما به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

۲- ادم (ورم اندام تحتانی)

در دوران بارداری به دلیل فشار رحم بر عروق طبیعی است.

درمان: مصرف نمک سفره را کم کنید. از ایستادن و نشستن طولانی مدت و پوشیدن لباس ها بخصوص کش جوراب تنگ پرهیزید. در هنگام استراحت پاها را کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید. ورزش پاشنه پنجه را انجام دهید. توجه: در صورت ادم یکطرفه ساق و ران یا ورم

عمومی بدن حتما به پزشک مراجعه کنید

3- یبوست (مشکل در دفع مزاج)

مایعات- سوپ- سبزی- میوه- برگه های میوه- نان سیبوس دار (بربری و سنگک و جو)- عسل- روغن زیتون بیشتر مصرف کنید. در صورت عدم ممنوعیت پیاده روی کرده و ورزشهای سبک انجام دهید.

۴- سوزش سردل

تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و حجم هر وعده غذا را کم کنید. از خوردن غذاهای چرب سرخ کرده و پر ادویه- نوشابه- سرکه- قهوه- شکلات- چای پرهیز کنید. در هنگام استراحت یک بالش اضافی زیر سر بگذارید. شیر و تخم مرغ و غذاهای نشاسته ای که اسید معده را جذب میکنند بیشتر مصرف کنید.

۵- درد مفاصل و درد کمر

بدلیل تغییرات هورمونی و افزایش سایز شکم در دوران بارداری طبیعی است و ۸-۶ هفته بعد از زایمان برطرف میشود. درمان: برای بلند کردن اجسام به جای خم شدن روی زانو بنشینید. هنگام نشستن گودی کمر را با بالش پر کنید. کفش پاشنه دار نپوشید. از تشک سفت استفاده کرده و پشت را ماساژ دهید. توجه: در صورت درد یک طرفه و زیاد پشت به پزشک مراجعه کنید.

6- درد پا و کشاله ران

به علت افزایش وزن و افزایش گودی کمر و کاهش قوس کف پا و ایستادن طولانی مدت طبیعی است. درمان: پوشیدن کفش طبی که قوس کف را حمایت کند. کشاله ران را بصورت دایره ای ماساژ دهید. دراز کشیدن بر روی سمت مبتلا با پای کشیده و قرارگیری در وضعیت چمباتمه زدن یا سجده.

۷- خارش

خارش پوست و پستانها بدون وجود ضایعه پوستی در حاملگی طبیعی و علت مشخصی ندارد. درمان: تغییر صابون مصرفی- استفاده از لباسهای نخی راحت و گشاد- استحمام مرتب- شستشوی لباسها با مواد غیر محرک توجه: از خاراندن بدن خود پرهیزید و در صورت تشدید به پزشک مراجعه کنید.

۸- تغییرات پستان ها

در طی حاملگی پستانها بزرگ و حساس میشوند بنابراین از پستان بند نخی استفاده کنید. در صورت وجود ترشح شیر از نوک پستان از یک پارچه نخی تمیز استفاده کنید.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

شکایت های شایع دوران بارداری



کد سند: HS/F55

تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۸/۱

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند: پمفلت ویژه

بیماران

تلفن: ۰۵۱۴۶۱۳۳۰۰۱-۱۰۹

تذکرات:

۱- حتما مکمل های دارویی را درست مصرف کنید.
۲- در صورت تمایل به خاک خواری و مواد غیرغذایی جهت ارزیابی وضعیت جسمانی به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

۳- برای جلوگیری از افت فشار خون از تغییر وضعیت ناگهانی و خوابیدن طولانی مدت به پشت بخصوص در اواخر بارداری پرهیزید.

۴- سعی کنید بیشتر به پهلوی چپ بخوابید.

۵- در صورت تپش قلب همراه با علائم دیگر به پزشک مراجعه کنید.

۶- در صورت گرفتگی عضلات از مکمل کلسیم یا غذای کلسیم دار مثل لبنیات استفاده کنید و عضله گرفته را نباید ماساژ داد.

۷- برای کاهش لکه های صورت در طی حاملگی باید هر ۲ ساعت از کرم ضد آفتاب استفاده نمود.

۸- در صورت بیخوابی در اواخر بارداری میتوان از دوش گرفتن و نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب استفاده کرد.

۹- تکرر ادرار

به دلیل فشار رحم بر روی مثانه ایجاد می شود و برای کاهش آن میتوانید مصرف مایعات را قبل از خواب کاهش داده و از یک نوار بهداشتی استفاده کرده و ورزش کگل را انجام دهید.
ولی در صورت وجود تکرر ادرار همراه با سوزش ادرار و خارش و افزایش بیش از حد ترشحات و بد بو بودن آن و درد زیر شکم به پزشک مراجعه کنید.

۱۰- سردرد

وجود سردرد قبل از ۴ ماهگی طبیعی میباشد و مادر جهت تسکین می تواند از چشم بند استفاده کرده یا در اتاق تاریک بخوابد و آرامش خود را حفظ کند. ولی در صورت وجود سردرد بخصوص همراه با تاری دید سرگیجه و درد سر دل به پزشک مراجعه کند.



Created with

nitroPDF professional

download the free trial online at nitropdf.com/professional