

## توصیه های بهداشتی در بارداری

بارداری پدیده ای کاملاً طبیعی است. یکی از شیرین ترین مراحل زندگی هرزنی، دوران بارداری، زمان انتظار و آماده شدن او برای پذیرش مسئولیت بزرگ مادر شدن است. بارداری را به ۳ دوره سه ماهه تقسیم می کنند:

📌 **سه ماهه اول:** از ابتدای بارداری تا پایان هفته چهاردهم

📌 **سه ماهه دوم:** از انتهای هفته چهاردهم تا پایان هفته بیست و هشتم

📌 **سه ماهه سوم:** از انتهای هفته بیست و هشتم تا پایان هفته چهلیم

مدت زمان طبیعی دوره بارداری، بعد از اولین روز آخرین قاعدگی، حدود ۴۰ هفته یا ۲۸۰ روز است. اگر سیکل قاعدگی منظم و ۲۸ روزه باشد محاسبه تاریخ زایمان آسانتر است. اگر سیکل پرریود شما نامنظم است یعنی تاریخ آخرین روز پرریودتان را نمیدانید و یا سیکل تان طولانی است ممکن است تاریخ دقیقی برای زایمان نتوان ارائه داد.

**اولین روز آخرین قاعدگی (LMP= last menstrual period)**، شروع دوره بارداری در نظر گرفته می‌شود. برای اطمینان بیشتر، محاسبه سن بارداری به صورت هفته به هفته بر اساس آخرین دوره قاعدگی صورت می‌گیرد. وقتی آخرین تاریخ قاعدگی از زمان فعلی کم و نتیجه بر ۷ تقسیم بشود، به هفته بارداری می‌رسیم. **محاسبه سن بارداری** بر اساس هفته یک روش استاندارد محاسبه بوده و دقیق‌ترین تاریخ رو به مادران باردار می‌دهد.

### 📌 استراحت و فعالیت

در این دوران خواب راحت تر نمی شود. بی خوابی بارداری تقریباً درصد زیادی از زنان باردار را تحت تاثیر قرار می دهد. اغلب زنان باردار **حداقل به ۸ ساعت خواب شبانه** و همچنین **به استراحت بعد از ظهر** به صورت **چرت های کوتاه مدت** احتیاج دارند. تغییر سطح هورمون، به خصوص در سه ماهه آخر باعث

میشود که شما به خواب بیشتری احتیاج داشته باشید. کمبود خواب ممکن است دلیل اصلی تغییرات خلق و خو و بدخلقی در دوران بارداری باشد، پس مقاومت نکنید و با آرامش به استراحت پردازید.

### حالت های خواب مناسب در دوران بارداری



- سعی کنید با یک بالش بین ساق پاها و با زانوهای خم شده استراحت کنید.

- به پهلوی چپ بخوابید، چرا که به جهت کاهش فشار بر روی ورید اصلی شکمی، گردش خون در

بدن را افزایش و تورم در بدن را کاهش می دهد. به خانم های باردار توصیه میشود که تا حد امکان به پشت نخوابند.



- زن باردار در سه ماهه سوم بارداری می تواند علاوه بر بالش بین دو زانوی خود، زیر شکم و پشت کمر خود نیز بالشی قرار دهد تا احساس

راحتی و پشتیبانی داشته باشد.

فعالیت در دوران حاملگی زیان آور نیست، اما باید از انجام کارهای سنگین و جابه جا کردن وسایل سنگین خودداری کرد. بهتر است خرید مایحتاج و کارهای منزل نیز به کمک همسر انجام شود تا مشکلاتی مانند کمر درد و خستگی برای مادر ایجاد نشود.

### ♦ ورزش و تحرک بدنی

باید از انجام ورزش های سنگین که خطر افتادن، زمین خوردن و ضربه دیدن دارد پرهیز شود. زنانی که عادت به ورزش های هوازی قبل از حاملگی دارند می توانند ادامه دهند. اما نباید برنامه جدیدی در حاملگی شروع کرد و یا برنامه های قبلی را شدت بخشید. مثلا خانمی که زندگی نشسته داشته، الان ورزش هوازی بیشتر از قدم زدن توصیه نمی شود. اگر مشکل پزشکی مانند آسم، بیماری قلبی یا دیابت دارید، ورزش

در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. در صورت وجود بیماری مرتبط با بارداری، مانند موارد زیر، ورزش در بارداری می‌تواند مضر باشد:



- خونریزی یا لکه بینی
- جفت پایین
- سقط جنین
- سابقه زایمان زودرس
- ضعف دهانه رحم

قبل از شروع یک برنامه ورزش در حاملگی، با پزشک خود یا مراقب سلامت مرکز خدمات جامع سلامت مشورت کنید. ایشان می‌تواند بر اساس سوابق پرونده سلامت، دستورالعمل‌های شخصی ورزش در دوران بارداری را به شما ارائه دهد.

### ◆ دوش گرفتن و استحمام

دوش گرفتن در طول حاملگی مشکلی ایجاد نمی‌کند و ضمن آرام بخشی باعث بهبود خستگی عضلات میشود. معمولاً خانم‌های حامله بیشتر عرق می‌کنند و ترشحات واژینال بیشتری دارند بنابراین حمام روزانه پاک شدن عرق خشک شده از روی پوست و باز شدن منافذ پوست می‌شود.



### نکات بسیار مهم :

- از حمام‌های داغ یا سونا بویژه در سه ماهه اول بارداری پرهیزید. بارداری آب داغ باعث مشکلات فشار خون، سرگیجه و ضعف می‌شود و گاهی اوقات در سه ماهه اول ممکن است که به سقط جنین منجر شود.



- از حمام کردن در وان یا حمام های لغزنده و پوشیدن دمپایی های ابری در حمام خودداری شود زیرا احتمال بهم خوردن تعادل و لغزیدن زیاد است.
- مدت زمان حمام کردن خود را بین ۱۵ الی ۲۰ دقیقه محدود کنید.

- از اسکراب های بدن ( لایه بردارها) در این دوران استفاده نکنید زیرا بارداری پوست شما را حساس می کند.
- حتما از **شخص دیگری** بویژه در ماه های بالاتر کمک بگیرید زیرا هرچقدر که وزنتان بالاتر برود، جابجایی برای شما سخت تر است.

#### ◆ لباس و کفش



بارداری تغییرات زیادی برای بدن به همراه دارد و بدن در این دوران خیلی زود دچار تغییراتی مانند افزایش وزن، افزایش سایز شکم و کمر می شود. برحسب سلیقه تان لباسی انتخاب کنید که هم زیبا باشد و هم در آن **آزاد و راحت** باشید.

- **لباس های زیر نخی** انتخاب کنید و از پوشیدن سوتین های فانتزی و فنردار اجتناب کنید.
- باید از پوشیدن **جوراب های تنگ و کشدار** و استفاده از **کمر بند تنگ** خودداری کرد.
- بهتر است در این دوران خانم باردار از کفش های **پاشنه کوتاه و با سایز بزرگ** استفاده کند. رویه کفش بهتر است از چرم باشد تا پاها کاملا نفس بکشند. کف کفش نیز باید از جنس لاستیک باشد تا احتمال سرخوردن زن باردار کاهش یابد.

## ◆ مسافرت

معمولاً در دوران بارداری، مسافرت های طولانی توصیه نمی شود. قبل از سفر باید با پزشک یا ماما مشورت کرد.

**هواپیما:** معمولاً خطوط هوایی اجازه ی پرواز بعد از هفته ی ۳۶ را به علت احتمال آغاز مراحل زایمان



نمی دهند و بعد از هفته ی ۲۸ تنها با به همراه داشتن نامه ی کتبی از پزشک این اجازه را خواهند داد. بهترین زمان برای سفر در طول سه ماهه ی دوم و بین ۱۸ تا ۲۴ هفته است که عوارض **سقط** یا **زایمان زودرس** کمتر است. این نکته را هم در نظر بگیرید که مسافرت هوایی در شش هفته ی آخر بارداری می تواند منجر به زایمان زودرس شود.

**قطار:** از دیگر شیوه های حمل و نقل در بارداری بهتر است.

**خودرو:** از طی مسیر طولانی پرهیزید و حتماً کمربند ایمنی را در طول سفر ببندید. پیاده روی های کوتاه حداقل هر ۲ ساعت در سفرهای طولانی به افزایش گردش خون در پاها کمک می کند. ضمناً **رفتن به دستشویی** را فراموش نکنید.

- **آب بسته بندی شده** و به میزان کافی بنوشید.
- از مصرف یخ های فله ای خودداری کنید.
- غذاها را خودتان پیازید و از مصرف شیر، لبنیات و آب میوه غیر پاستوریزه پرهیز کنید.
- برخی تفریح ها و فعالیت ها در سفر ممکن است برای شما مناسب نباشد. به عوض همه آنها در هوای پاک پیاده روی نمایید.
- در سفر بویژه به سایر کشورها، ضمن اخذ مجوز پزشکی برای پرواز، **خلاصه پرونده پزشکی** خود را به همراه داشته باشید.
- لباس مناسب و کافی همراه خود ببرید.
- **به همراه بردن داروها و مکمل های خود** را فراموش نکنید.

## ◆ شغل و کار

اکثر افراد در شرایط معمول می توانند به کار خود ادامه دهند مگر افرادی که در مشاغل سخت و سنگین مشغولند.

نمونه مشاغل سخت و سنگین:

- کارهای ایستاده یا نشسته مداوم (مانند معلمان، فروشندگان، قالی بافان، ...)
- بلند کردن مکرر اجسام،
- کار کردن در مکان هایی با خطر سقوط و افتادن،
- بالا بودن حجم فعالیت جسمی بگونه ای که موجب افزایش ضربان قلب، عرق کردن زیاد و خستگی مفرط شود،
- تماس با داروهای شیمی درمانی، اشعه ایکس، جیوه آلی،
- مواد شیمیایی مضر برای رشد جنین مثل سرب، حلال های شیمیایی، مواد شوینده و پاک کننده، حشره کش ها،
- کار در محیط پرسر و صدا و گرم،
- فعالیت در محیط هایی با فشار روانی و پراسترس.



استراحت کافی ( دوره های استراحت) در فواصل یک روز کاری مهم است. در صورت سابقه زایمان زودرس باید با تغییر وظایف، کار فیزیکی کاهش یابد.

## ◆ سیگار، الکل و مواد مخدر

تحقیقات نشان داده است که مادرانی که در طول بارداری سیگار می کشند در مقایسه با غیرسیگاری ها، افزایش وزن کمتری داشته و نوزادان کوچکتری به دنیا می آورند. نیکوتین، مونوکسیدکربن و سموم متعدد دیگری که در سیگار و قلیان وجود دارد، از طریق جریان خون به طور مستقیم به جنین می رسد. مصرف دخانیات در طول بارداری می تواند مشکلات زیر را به وجود آورد:

- کاهش میزان اکسیژن موجود برای شما و جنین در حال رشدتان
- افزایش ضربان قلب جنین
- افزایش احتمال سقط جنین و مرده‌زایی
- افزایش خطر تولد پیش از موعد یا نوزاد کم وزن



- افزایش خطر ایجاد مشکلات تنفسی و بیماری‌های ریوی
  - افزایش خطر نقص مادرزادی هنگام تولد
  - افزایش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- در کل مصرف سیگار برای جنین مضر است و خانم‌های باردار باید به طور کامل از کشیدن سیگار پرهیز کنند.



از طرف دیگر، دود دست دوم که دود منفعل یا دود محیطی نیز نامیده می‌شود، ترکیبی از دود ناشی از سوختن محصولات دخانی و بازدم دود فرد مصرف‌کننده است. اگر در دوران بارداری اطرافیان شما سیگار می‌کشند و شما در معرض دود سیگار قرار دارید، احتمال داشتن **سقط جنین**، مرده‌زایی، **وزن کم نوزاد** هنگام تولد و عوارض دیگر بارداری برایتان افزایش خواهد یافت.

همچنین مصرف الکل در بارداری دارای عوارض جدی و خطرناکی برای جنین است. مصرف مشروبات الکلی حتی به میزان خیلی کم هم ممکن است هم جنین و هم مادر باردار را در معرض خطرات جبران ناپذیری قرار دهد. مصرف الکل در بارداری می‌تواند با خطراتی مانند:

- **سندرم جنین الکلی** (کودکانی با طیف وسیعی از مشکلات ذهنی و جسمی)،



- وزن کم نوزاد هنگام تولد،

- زایمان زودرس،

- سقط جنین،

همراه باشد. بنابراین در حال حاضر بهترین راه برای

پیشگیری از ایجاد عوارض الکل در مادران باردار، **عدم**

**مصرف مشروبات الکلی** است.

اعتیاد مادران باردار یک مشکل مهم در سیستم بهداشتی درمانی محسوب می‌شود. تشخیص زودرس و انجام حمایت کامل اجتماعی و درمان با متادون باعث کاهش واضح عوارض جنینی و مامایی و نتایج بهتر نوزادی می‌شود. وقتی زنان در سنین باروری درگیر اعتیاد شوند، طبیعتاً بر میزان تولد نوزاد معتاد نیز افزوده می‌شود. **مصرف آمفتامین** در دوران بارداری خطر **ناهنجاری های قلبی در جنین را افزایش** می‌دهد. مصرف این نوع داروها در دوران بارداری منجر به مشکلات مربوط به جفت و افزایش خطر سقط جنین و زایمان زودرس می‌گردد.

**مصرف کوکائین** در دوران بارداری باعث انقباض دیواره ی رحم و در نتیجه خونریزی شدید و در نهایت **سقط جنین** می‌شود.

**ماری جوانا روند رشد جنین را مختل می‌کند.** برخی عوارض دیگر مصرف آن در دوران بارداری نیز عبارتند از:

- کم وزنی نوزاد هنگام تولد،

- تاخیر در رشد جنین،

- خطر زایمان زودرس.



## ◆ کافئین (چای، قهوه، شکلات، کولا)



کافئین یکی از دوست داشتنی ترین محرک ها است. اگرچه کافئین فواید زیادی برای زنان دارد و می تواند تمرکز آنها را بیشتر کند اما در دوران بارداری مصرف کافئین کار درستی نیست. به همین دلیل به زنان باردار توصیه می شود، **مصرف کافئین** را به صورت نوشیدنی یا خوراکی های کافئین دار در بدن

**محدود کنند.** چرا که کافئین به راحتی از جفت عبور کرده و به از طریق جریان خون به بدن جنین می رسد.

مطالعات نشان داده در مقدار کم مدرکی دال بر آسیب زا بودن وجود ندارد اما در حیوانات آسیب زاست که با دوزهای زیاد بوده است. میزان مجاز مصرف کافئین در بارداری معادل ۲۰۰ میلی گرم در روز است. این یعنی:

- ۱-۲ فنجان قهوه در روز (۲۴۰-۵۸۰ میلی لیتر)
- ۲-۴ فنجان چای در روز (۲۴۰-۹۶۰ میلی لیتر)

## ◆ داروهای غیر مجاز

اکثر افراد هنگام بیماری های جزئی، داروهای بدون نسخه تهیه و مصرف می نمایند. اما در دوران بارداری باید از این کار اجتناب کرد. در دوران بارداری نباید هیچ دارویی را خودسرانه مصرف کرد، **به ویژه در هشت هفته اول** که ریه ها، مغز و قلب جنین در حال تشکیل شدن هستند، زیرا ممکن است باعث ایجاد اختلالات مادرزادی در نوزاد شوند.

بر اساس مطالعات انجام شده در انسان ها و حیوانات، داروها را به پنج رده در بارداری تقسیم می کنند. رده ها شامل A، B، C، D و X می باشد و هر کدام ویژگی خاص خود را دارند. **رده A:** داروهای مجاز در بارداری اند. چون عوارضی بر جنین نشان نداده اند.

**رده B :** در خصوص بروز عوارض جنین انسان اطلاعات دقیقی در دسترس نیست. اکثر داروها در این رده قرار دارند.

**رده C :** عوارض ناشی از مصرف داروها در جنین حیوانات دیده شده است.



**رده D :** پژوهش‌ها نشان‌دهنده بروز عوارض بر جنین هستند. این گروه از داروها نیز فقط در مواردی که خطر تهدیدکننده‌ای برای حیات مادر وجود دارد، تجویز می‌شوند.

**رده X :** این دسته منجر به بروز عوارض در جنین می‌شوند. به هیچ‌وجه در زنان باردار تجویز نخواهند شد.

اسپیرونولاکتون، دیگوکسین، داروها کاهنده فشارخون، ایبوپروفن، دسته دارویی تتراسایکلین‌ها مانند داکسی‌سایکلین، مصرف بیش از حد ویتامین A، داروها شیمی‌درمانی و ضد سرطان از جمله داروها غیرمجاز در بارداری محسوب می‌شوند.

### داروهای گیاهی

انواعی از داروهای گیاهی هستند که باید اکیدا از مصرف آن‌ها در بارداری اجتناب کرد. چرا که می‌توانند باعث نقص‌های مادرزادی یا زایمان پیش از موقع شوند.

نمونه‌هایی از **گیاهان دارویی ممنوعه در بارداری** عبارتند از: زرشک، بابونه گاوی، افسنتین، پونه معطر، کاوا، کوهوش سیاه و آبی، زعفران، سنا، سداب، فلوس، کدو تلخ، جعفری فرنگی، سنبل چینی، نعنای کوهی. **بهیچ‌وجه به توصیه دیگران گیاهان دارویی را مصرف نکنید و قبل از استفاده از هر گیاه دارویی حتما نظر پزشک یا مامای خود را پرسید.**

## ♦ پرتوها



تأثیر اشعه بر جنین وابسته به مقدار و مدت تابش اشعه است. دریافت هر نوع اشعه (مثل عکسبرداری با اشعه ایکس) در حاملگی ممنوع است خصوصاً در ۳ ماهه اول زیرا احتمال ایجاد ناهنجاری در جنین را افزایش می دهد.

در موارد ضروری عکسبرداری دندان، یا سایر قسمت ها با محافظ سربی روی شکم انجام می شود. حتما پزشک یا کارشناس رادیولوژی را از بارداری خود باخبر کنید.

## ♦ بیماریهای عفونی

تماس با برخی از حیوانات اهلی مانند گربه منتقل کننده بیماری هایی هستند که بر روی بارداری و جنین اثر بدی می گذارند. انتقال عفونت از گربه به خانم باردار (توکسوپلاسموز) معمولاً منجر به سقط جنین می شود. در صورت باقی ماندن جنین نیز، ناهنجاری هایی از قبیل **اشکالات مغزی، عقب ماندگی ذهنی** و غیره ایجاد خواهد شد. بنابراین خانم باردار **جداً باید از تماس با حیوانات خودداری کند.**



خانم باردار باید از تماس با افراد مبتلا به بیماری های عفونی، رفت و آمد در اماکن عمومی، شلوغ، سر بسته و مکان هایی که احتمال آلودگی وجود دارد، استفاده از مواد غذایی تهیه شده در خارج از منزل، خودداری کند. در صورت الزام به حضور در برخی اماکن، رعایت پروتکل های حفاظت فردی، **فاصله گذاری** و **استفاده از ماسک** توسط مادران ضروری است.

## ◆ استفاده از رنگ مو و مواد آرایشی

استفاده از رنگ مو در دوران بارداری دغدغه بسیاری از زنان باردار است. متخصصان در زمینه جذب مواد شیمیایی موجود در رنگ مو اختلاف نظر دارند. با این حال بیشتر متخصصان معتقدند که در سه ماه اول از مصرف مواد رنگی مثل رنگ مو و مواد آرایشی **خودداری کنید**. جایگزین‌های کم‌خطرتری نیز در سه ماهه دوم و سوم برای رنگ کردن موها وجود دارد:

✚ هایلایت کردن موها، چون رنگ فقط با ساقه مو در تماس است

✚ رنگ کردن بخشی از موها

✚ استفاده از رنگ‌های گیاهی

همچنین در صورت استفاده از رنگ مو موارد زیر باید رعایت شود:



• رنگ کردن در محیطی با تهویه مناسب و خوب انجام شود.

• حتما از دستکش استفاده نمایید.

• اجازه ندهید مواد شیمیایی مدت زیادی روی سر شما باقی بماند.

• در انتها موهای خود و کف سرتان را کامل آبکشی نمایید.

محصولات آرایشی دارای انواع بسیار مختلف و متنوعی هستند اما انتخاب نوع بی‌خطر و بی‌ضرر آن‌ها

در دوران بارداری ممکن است کمی چالش برانگیز باشد. مثلا **در برخی از رژ**



**لب‌ها مواد سمی مانند سرب** وجود دارد که برای جنین آسیب‌زا است. همچنین

در برخی دیگر ترکیبات جیوه و موادی مانند رتینوئیدها، تتراسایکلین و

هیدروکینون وجود دارد که همگی مضر هستند. تولوئن ترکیبی است که در

ساخت لاک‌های ناخن مورد استفاده قرار می‌گیرد. استنشاق این مواد توسط خانم‌های باردار باعث ایجاد

نقایص رشد در جنین می‌شود. استنشاق اسپری مو و فیکساتورها نیز بویژه در سه ماهه اول برای جنین

آسیب‌رسان می‌باشد.

لذا توصیه میشود در بارداری:

- در هنگام خرید محصول مورد نظر، به دنبال عباراتی مانند "BPA free" به معنی "فاقد عطر" و "DEA free" به معنای بدون پاربن و بدون فتالات باشید.
- برای شامپو یا کرم صورت، استفاده از محصولات دارای مواد طبیعی و فاقد محصولات شیمیایی در این دوره پیشنهاد می شود.

### ◆ روابط جنسی (coitus)

یک خانم باردار سالم می تواند روابط جنسی خود را ادامه دهد فقط در مواردی که خطر سقط، زایمان زودرس و پارگی کیسه آب وجود دارد از مقاربت بهتر است اجتناب کند. در موارد جفت سر راهی و بعد

از پارگی کیسه آب نباید مقاربت باشد. چرا که باعث خونریزی و عفونت خواهد شد. بطور کلی توصیه می شود در ماه آخر حاملگی روابط زناشویی محدود شود.



تغییرات در تمایل جنسی در طول دوره بارداری، نیاز طبیعی جنسی یک خانم می تواند فعال تر شود و یا اینکه به سمت خنثی شدن پیش برود. یا این که مثال در طول یک هفته هر دو حالت را تجربه کند.

برخی خانمهای باردار افزایشی در میل جنسی خود ( مخصوصا

در طول ۳ ماهه دوم) تجربه می کنند، در حالی که خانمهای دیگر بسیار خسته، ناراحت و یا نگران از جذابیت نداشتن بدنشان برای شوهر هستند.

اما آقایان نیز در این زمینه غیرقابل پیش بینی هستند. برخی آقایان با تغییرات در بدن همسر باردارشان از لحاظ جنسی تحریک میشوند در حالی که برای برخی دیگر این تغییرات یک عامل یادآوری کننده برای مسئولیتهایی است که بزودی نمایان خواهند شد. برخی آقایان از چشم انداز داشتن یک نوزاد در آیندهای نزدیک انرژی میگیرند در حالی که برخی فقط از فکر کردن به این موضوع نگران و خسته

میشوند. بعضی والدین هم خیلی میترسند که آسیبی به نوزاد برسد و اصل در دوره بارداری به رابطه ی جنسی فکر نمیکنند. اگر رابطه جنسی در زندگی زناشویی شما دچار وقفه شده، سعی کنید که با همسرتان صمیمی بمانید.

به یاد داشته باشید که رابطه جنسی تنها یک جنبه بیرونی و فیزیکی از صمیمیت است و راههای زیاد دیگری نیز وجود دارد که بدون هر گونه لمس کردنی، شما و همسرتان به هم نزدیک شوید. روشهای ظریفی در این زمینه وجود دارد که میتوانید آنها را امتحان کنید: با هم به یک پیاده روی بروید و یا یک جای گرم و نرم و دنج مثال روی کاناپه بنشینید و با هم ذرت بو داده بخورید و فیلم ببینید. مساله مهم پیدا کردن راههایی برای تقسیم کردن مهر و محبت با همسرتان و به اشتراک گذاشتن احساسات جدیدی است که ممکن است هر دوی شما در حال تجربه کردن آنها باشد.