

## علائم نیازمند مراقبت ویژه و شکایت های شایع در بارداری

### علائم نیازمند مراقبت ویژه

این علائم را جهت مراجعه سریع مادر نزد پزشک، ماما یا مراقب سلامت خود در مرکز خدمات جامع سلامت باید به وی آموزش داده شود.

⊖ لکه بینی یا خونریزی،

⊖ کاهش یا نداشتن حرکت جنین،

⊖ آبریزش،

⊖ سردرد و تاری دید،

⊖ تب و لرز،

⊖ درد شکم و پهلو و یا درد سردل،

⊖ سوزش یا درد هنگام ادرار کردن،

⊖ تنگی نفس و تپش قلب،

⊖ ورم اندام ها،

⊖ استفراغ شدید و مداوم،

⊖ عفونت و درد شدید دندان،

⊖ افزایش ناگهانی وزن (بیش از یک کیلوگرم در هفته).



## شکایت های شایع

شکایت های شایع **در نیمه اول** شامل دردناک و حساس شدن پستان ها، تکرر ادرار، خستگی، افزایش بزاق دهان، ویار، تهوع و استفراغ صبحگاهی، سوزش سردل، افزایش ترشحات مهبل، تغییر خلق و خو و رفتار و **در نیمه دوم** شامل پررنگ شدن پوست نقاطی از بدن مانند هاله پستان ها و ناف، یبوست، نفخ، افزایش ترشحات مهبل، کمردرد، سوزش سردل و تکرر ادرار است.

این حالات عموماً برای مادر مضر نبوده و صرفاً به علت سازگاری بدن با تغییرات بارداری است و متناسب با هر شکایت، مادر باید اقداماتی انجام دهد. گرچه در برخی موارد نیز مشورت با پزشک یا ماما ضرورت میابد.

### ◆ تغییرات پستان ها

سینه های بعضی زنان در هفته ۷ بارداری، به اندازه یک فنجان کامل سایز اضافه میکنند، و به طرز ناراحت کننده ای **حساس، کم رنگ و سوزناک** می شوند. دلیل آن هورمون های ضروری بارداری (استروژن و پروژسترون) هستند.

همچنین در پستان ها چربی ساخته شده و جریان خون را به این محل میرساند. سرسینه ها ممکن است کمی بیش از حالت طبیعی بیرون بزنند، منطقه ی تیره اطراف نوک پستان، تیره تر و وسیع تر شده و طی ماه های آینده به رشد و تیره شدن رنگ ادامه خواهد داد. نقطه های برجسته ای در اطراف نوک سینه دیده می شود. این، برجستگیها که مونتگومری نام دارند، غدد عرقی هستند که چربی نوک سینه را تامین می کنند.



بدن در **سه ماه دوم بارداری** تولید هورمون هایی از جمله استروژن و پروژسترون را افزایش می دهد. این هورمون ها غدد پستانی را تحریک کرده و در نتیجه باعث **افزایش جریان خون و بزرگ شدن سینه ها**

می شود. رشد غدد پستانی از آنجایی بسیار مهم است که سینه ها را برای تولید شیر بعد از زایمان آماده

می‌کند. تغییرات سینه در بارداری ماه سوم، تغییرات قابل توجهی از جمله بزرگ شدن سینه ها، افزایش

برجستگی نوک سینه ها، حساسیت به لمس و ترشح شیر می‌باشد.

به خانم های باردار توصیه می‌شود:

- از سینه بند مناسب استفاده کنید که می‌تواند با تغییر شکل سینه ها سازگار شوند.
- با مرطوب نگه داشتن پوست، از خشکی یا خارش پوست سینه جلوگیری کنید.
- آب کافی بنوشید.

### ◆ تکرارادرار

یکی از علائم اولیه بارداری است. این ناراحتی پس از سه ماه بارداری کاهش می‌یابد. ولی در ماه آخر حاملگی به علت بزرگی رحم و فشار آن بر روی مثانه مجدداً بروز می‌کند. خانم باردار، هرگز نباید ادرار خود را نگه دارد چون این عمل باعث افزایش احتمال عفونت ادراری می‌شود. هرچند که تکرار ادرار در

بارداری کمی ناخوشایند است، اما یکی از مراحل بارداری

است و شما به سلامت از این مرحله نیز گذر خواهید کرد.

مادران باردار بهتر است اقدامات زیر را مد نظر قرار دهند:

- مقدار مناسبی آب استفاده نمایید.



- تا قبل از پر شدن کامل مثانه، به دستشویی بروید.
- برای تقویت عضلات کف لگن تمرینات "کیگل" را انجام دهید. (کیگل را با انقباض و نگه داشتن عضلات مورد استفاده برای توقف جریان ادرار و سپس رها کردن، انجام دهید. این تمرین را چندین بار در روز تکرار کنید تا کنترل مثانه بهبود یابد.)
- از مصرف محرک های مثانه مانند کافئین، نوشیدنی های گازدار، غذاهای تند، مرکبات و شیرین کننده های مصنوعی اجتناب کنید، یا حداقل آن را کاهش دهید.
- مثانه خود را به طور کامل خالی کنید. (هر بار، موقع دفع ادرار به جلو خم شوید تا مثانه تان بهتر و بیشتر تخلیه شود.)

- لباس های گشاد و راحت را انتخاب کنید که فشار غیر ضروری به شکم یا مثانه وارد نکند.

**؟ اگر تکرر ادرار همراه با درد، سوزش و یا وجود خون در ادرار باشد حتما به پزشک مراجعه شود.**

### ◆ خستگی

خستگی شدید دوران بارداری **عارضه رایجی** است، **به ویژه در سه ماهه اول** و فقط یک دلیل دارد، به وجود آمدن بچه سخت است. بدنتان دارد سخت کاری میکند تا هم گام با رشد جفت، برای مادر شدن



آماده شود. متابولیسم و سطح هورمونهای بدن شما به طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده است و این باعث افزایش فشار و قند خون می شود؛ این وضعیت، راهکاری مناسب برای مقابله با خستگی این دوران است .

ولی نگران نباشید! **به زودی انرژی تان** بر می گردد چون

مشکلات صبحگاهی طی چند هفته آینده بویژه در سه ماهه دوم کاهش میابد. البته امکان برگشت خستگی در سه ماهه سوم وجود دارد، وقتی برای **حمل یک جنین بزرگ** آماده میشوید، ولی به خاطر داشته باشید که فعال ماندن برای سلامت شما و فرزندتان ضروری است.

در عین حال، وعده های سبک از ترکیب کربوهیدرات و پروتئین مثل دانه های آجیل و میوه های خشک شده، مصرف کنید. کمی ورزش را امتحان کنید که می تواند به شما انرژی زیادی بدهد. وقتی **بدنتان**

**استراحت** می طلبد، به او گوش کنید.

## ◆ ضعف و سرگیجه

غالباً به دلیل افت فشار خون اتفاق می افتد، در مواردی که خانم باردار به طور ناگهانی از حالت خوابیده به پشت، به حالت نشسته و یا از حالت نشسته به حالت ایستاده تغییر وضعیت می دهد، این عارضه بیشتر مشاهده می شود. یک دلیل دیگر سرگیجه در طول بارداری، میزان قند خون پایین است، پس، با شکم خالی سعی بر فعالیت نکنید.

یک توصیه اینکه اگر سرگیجه یا حس غش دارید، یا دراز بکشید یا در حالی که سرتان بین زانوهای تان قرار دارد بنشینید، نفس های عمیق بکشید و هر پوشش تنگ را شل کنید و به محض این که حس کردید کمی بهتر شدید، چیزی بخورید و بنوشید.

**? در صورت شدید بودن ضعف و سرگیجه و یا ادامه دار بودن باید به پزشک مراجعه شود.**

## ◆ سردرد



در اوایل بارداری شایع است و اکثراً علت مشخصی ندارد. این حالت معمولاً در اواسط بارداری از بین می رود. چون سردرد می تواند در بسیاری از بیماری های جدی (مثل مسمومیت بارداری) بروز کند.

**? در صورت وجود سردرد شدید و مداوم، باید به پزشک مراجعه کرد.**

## ◆ تنگی نفس

تنگی نفس فیزیولوژیک در اوایل بارداری به علت بزرگی شکم (در سه ماهه اول یا دوم) شروع می شود و با فعالیت و بالا رفتن از پله ها شدیدتر می شود. شروع آن تدریجی است نه ناگهانی، ریه ها پاک هستند، همراه با آن هیچکدام از علائم سرفه، خس خس سینه، درد قفسه سینه، تب، تپش قلب، بیقراری، ورم و

سایر علائم بیماری های جدی قلبی یا ریوی وجود ندارد

**? اگر تنگی نفس همراه با طپش قلب و درد ناحیه سینه و گردن باشد و یا در حالت استراحت نیز ادامه داشته باشد، حتما باید به پزشک مراجعه کرد.**

### ◆ افزایش بزاق دهان (پیتالیزم)

پیتالیزم عبارت است از **ترشح بیش از حد بزاق** در طی بارداری که ممکن است ناشی از تحریک غدد بزاقی به علت مصرف مواد غذایی نشاسته ای مثل نان، برنج، سیبزمینی، نشاسته و... باشد این حالت **گذرا** بوده و جز در موارد آزاردهنده نیاز به درمان خاصی ندارد.

### ◆ ویار (پیکا)

منظور تمایل به خوردن موادی است که از نظر تغذیه ای **کم ارزش، بی ارزش و یا مضر** هستند. در دوران بارداری این مواد اغلب شامل مصرف خاک یا نشاسته (**رایج ترین**) و مصرف مواد غیر غذایی دیگر از قبیل یخ، کبریت سوخته، سنگ، زغال، خاکستر، سیگار، مهر نماز، نفتالین و... می باشد. جایگزین



کردن مواد نامناسب سبب کاهش دریافت مواد مغذی مفید و در نتیجه کمبود ریزمغذی ها می شود. همچنین مصرف زیاد موادی که حاوی انرژی هستند از قبیل نشاسته می تواند سبب چاقی شود.

برخی دیگر از این مواد نیز ممکن است حاوی مواد سمی یا

آلودگی میکروبی باشند؛ و یا ممکن است در جذب مواد معدنی از قبیل آهن اختلال ایجاد کنند. در نهایت مشکلاتی نظیر مسمومیت، یبوست و سایر مشکلات دیگر را بوجود آورند.

علت ویار به خوبی مشخص نیست. بروز پیکا محدود به منطقه جغرافیایی، نژاد، جنس، فرهنگ یا وضعیت اجتماعی نیست و فقط به زنان باردار منحصر نمی شود.

## ◆ تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ بارداری را به **تغییرات هورمونی** نسبت می دهند. افزایش هورمونهای بارداری به خصوص استروژن و همچنین میزان گونادو تروپین جفتی (HCG) به عنوان عوامل مؤثر ذکر شده اند. تهوع و استفراغ بارداری گاهی می تواند موجب کاهش وزن شود در این زمان ارزیابی وضعیت آب و الکترولیت های مادر ضروری است.

**? هنگامی تهوع بارداری نیازمند پیگیری فوری است که موجب کاهش وزن شود، در این زمان ارزیابی تغذیه ای باید انجام شود.**

## راهکارهایی برای پیشگیری و بهبود تهوع و استفراغ

- **معدة را خالی نگه ندارند** اما در عین حال از پری و سنگینی معده هم خودداری کنند.
- مقدار غذای کمتر در هر وعده مصرف شود.
- **افزایش تعداد وعده های غذایی** که ممکن است برحسب تحمل مادر تا ۹ وعده در روز هم برسد.
- استفاده از کربوهیدراتهای زود هضم و مصرف پروتئین مفید است.
- بیسکویت یا نان خشک **قبل از برخاستن از رختخواب** مصرف کرده و پس از ۱۵ دقیقه از



رختخواب برخاسته و صبحانه سبک و زود هضم بخورند.

- از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود.
- از خوردن غذاهای پر ادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیر هضم **اجتناب** شود
- از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشند از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده شود و نیز از غذاهایی که بوی محرک دارند اجتناب شود.

- در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارند تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد و در صورت عدم تحمل توصیه می شود غذا بوسیله سایر افراد خانواده تهیه گردد.
- از رایحه های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها و سایر بوهای آزاردهنده اجتناب کنند.
- در تهوع و استفراغ شدید **حمایت روانی مادر** توسط اطرافیان خصوصا همسر خانم باردار توصیه می شود.
- مواد غذایی حاوی **کربوهیدرات پیچیده** نظیر نان برشته، بیسکویت نمکی (کراکر)، نان خشک یا نان سوخاری مصرف شود
- در صورتیکه تهوع استفراغ بارداری خفیف باشد **ویتامین B6** می تواند موجب کاهش علائم می شود.

#### ◆ سوزش سر دل

یک رخداد معمول در بارداری است و معمولاً در شب ها روی می دهد. بازگشت اسید معده به مری موجب سوزش انتهای مری می شود و به دلیل این که قسمت انتهایی مری در نزدیک قلب است از این حس سوزش به عنوان (سوزش قلب) یاد می شود و این سوزش ربطی به قلب و یا کار آن ندارد. در بیشتر موارد، این مسئله به دلیل **بزرگ شدن رحم** و فشار آن بر روده ها و معده و نیز **شل شدن اسفنکتر مری** و بازگشت محتویات معده به داخل مری ایجادشده و باعث احساس سوزش می شود. این عارضه با خوردن غذای زیاد و تشکیل گاز شدت می یابد.

#### راهکارهایی برای پیشگیری و بهبود سوزش سر دل

- غذا در **وعده های کوچک** و متعدد (هر ۲ تا ۳ ساعت) مصرف شود.
- به جای استفاده از مواد غذایی سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخار پز و یا کبابی استفاده کنند.
- از خوردن **غذاهای حجیم** قبل از خواب **اجتناب** شود.



- از نوشیدن آب و مایعات در حین غذا خورداری و یا بلافاصله پس از اتمام غذا خورداری شود. آب



و مایعات را می توان ۱-۲ ساعت پس از صرف غذا مصرف نمود.

- رژیم غذایی باید **پُرپروتئین** و بدون قند های ساده باشد.
- رژیم غذایی باید **کم چرب** و حاوی مقادیر کمی از غذاهای سرخ شده، سس های خامه دار، آبگوشت های چرب غلیظ، گوشت های پرچرب، شیرینی ها و مغزها باشد.
- از غذاهای ادویه دار، به خصوص ادویه تند کمتر استفاده کنند. هر چه غذا **ادویه کمتر** و طعم ملایم تری داشته باشد، ترشح اسید معده را کمتر تحریک می کند.
- مصرف **غذاهای کاهش دهنده فشار اسفنگتر تحتانی مری**، نظیر نعناع، پیاز، سیر، چاشنی ها، شکلات، قهوه، چای، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین را قطع کرده و به جای آن آب بنوشند.
- در صورت مصرف چای، از **چای پررنگ اجتناب** کرده و بجای آن از چای کم رنگ حداکثر ۲-۳ فنجان در روز استفاده شود.
- بعد از صرف غذا یا آشامیدن، **از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز** کنند.
- در هنگام استراحت زیر سر را بالاتر از سطح بدن قرار دهند.
- از دراز کشیدن ۱-۲ ساعت بعد از خوردن یا آشامیدن به ویژه **قبل از خواب و بلافاصله بعد از غذا** اجتناب شود.

**؟ در صورتی که با رعایت همه اصول فوق، سوزش سر دل هم چنان ادامه داشت، می توان با نظر پزشک**

**یا ماما از آنتی اسیدها استفاده کرد.**

## ◆ تغییرات پوست

از شکایات شایع بارداری است. طی بارداری خطوط صورتی رنگی بر روی شکم، رانها و پستانها ظاهر می شود و علت آن کشیدگی بافت های زیر پوست است.



این امر طبیعی است و قابل پیشگیری نیست. ترکهای پوستی هنر نمایی های کوچولوی شماست، از هر دو زن یک نفر دچار این کشیدگی پوست می شود. اگر مادران در بارداریش دچار کشیدگی پوست شده، شما نیز به احتمال زیاد آن را تجربه میکنید. البته زنانی که پوستشان تیره تر است کمتر این مشکل را خواهند داشت.

متأسفانه، هیچ راه اثبات شده ای برای پیشگیری از زیگزاگ شدن پوست توسط ترک ها وجود ندارد. استفاده از مرطوب کننده ها مثل کره کاکائو، روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن کنجد، از خشکی و خارش که بخاطر کشیدگی پوست در بارداری ایجاد میشود، جلوگیری میکنند اما بر ایجاد ترک ها تاثیری ندارند. این خطوط معمولاً بعد از زایمان به رنگ نقره ای در می آیند و به درمان خاصی نیاز ندارند.

ضمناً افزایش رنگدانه ها به دلیل تغییرات هورمونی در حین بارداری رخ می دهد. اما معمولاً دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. تیره شدن نوک سینه ها و خط ناف در دوران بارداری کاملاً طبیعی است. این نواحی پس از زایمان روشن تر میشوند. اما خیلی کم پیش می آید که به رنگ روشن اولیه ی خود برسند.

## ◆ افزایش ترشحات مهبلی (واژینال)

چیزی که ممکن است بویژه در سه ماهه دوم با آن روبرو شوید، افزایش ترشحات واژینال است. این ترشحات که کاملاً طبیعی اند، رقیق، شیری رنگ، دارای بوی خفیف (گاهی حتی بدون بو) هستند. این ترشحات به خاطر افزایش تولید استروژن، بعلاوه افزایش جریان خون به ناحیه لگنی، ایجاد می شوند.

این ترشحات، به دلیل حفاظت از کانال تولد در برابر عفونت و نگه داشتن تعادل محیط واژن است. البته



این ترشحات می تواند باعث آلودگی و رطوبت در لباس

زیر شما شود. اگر راحت هستید، از **پدهای روزانه برای**

**جذب ترشحات** استفاده کنید ولی بیش از این کاری نکنید.

هرگز در دوران بارداری با دوش آب اقدام به تمیز کردن

داخل واژن نکنید، چرا که می تواند تعادل طبیعی

میکروارگانیسمها (موجودات میکروسکوپی) را در واژن به هم بریزد و موجب عفونت واژینال شود.

همچنین ممکن است موجب ورود هوا با فشار به واژن شده که مخاطراتی را ایجاد میکند.

**? در صورت ترشحات بد بوی، زرد یا سبز رنگ یا پنیری شکل به همراه سوزش و خارش به پزشک یا**

**ماما مراجعه نمایید.**

#### ◆ **ورم (ادم)**

در سه ماهه سوم بارداری به علت فشار رحم روی وریدها و انسداد بازگشت خون به قلب، ادم خفیفی

بیشتر در ناحیه پاها (به خصوص قوزک پا) ایجاد می شود. اما **ورم کل بدن به خصوص دست ها و صورت**

می تواند علامت مسمومیت بارداری باشد.

**? لذا خانم باردار در صورت مشاهده چنین علائمی باید فوراً به پزشک یا ماما مراجعه کند.**

در صورتی که بروز ادم به تایید درمانگر نشانه مسمومیت بارداری نباشد، توصیه می شود:



• خانم باردار ۴-۵ بار در روز به پهلو دراز بکشد. **دراز**

**کشیدن به پهلو** (خصوصاً به **پهلوی چپ**) سبب **خون**

**رسانی بهتر به اعضای لگنی** از جمله رحم، جنین و نیز

سهولت در بازگشت خون از پاها می شود.

- از ایستادن و یا نشستن مدت طولانی و با پاهای آویزان از صندلی **خودداری** کند.
- دراز کشیدن متناوب در طول روز به شکلی که پاها در سطحی بالاتر از بدن قرار گیرد (مثلاً با گذاشتن بالش زیر پاها) به بازگشت خون وریدی از پاها کمک می کند.

### ◆ گرفتگی پا

اسپاسم های دردناکی که بالا تا پایین ساق پاهایتان را در بر می گیرند، در **سه ماهه ی دوم و سوم** بسیار طبیعی هستند. گرچه این گرفتگی ها می تواند در طول روز رخ دهند ولی بیشتر هنگام شب متوجه آنها می شوید. علت قطعی این اسپاسم ها را نمیدانند اما میتواند به این خاطر باشد که عضلات پای شما از حمل این بار اضافه ی بارداری، خسته شده اند. همچنین، رگ هایی که خون را به پا می برند، یا خون را از پا به قلب بر می گردانند، به علت رشد مدام رحم، فشرده می شوند، در نتیجه ایجاد درد می کنند.

گرفتگی پاها معمولاً هنگام **دراز کشیدن** اتفاق می افتد. **گرم کردن** و **ماساژ دادن** به بهبود این عارضه کمک می کند. یک **راهکار سریع** اینست که پایتان را صاف کنید و قوزک پا و انگشتانتان را به آرامی به عقب، یعنی به سمت ساق پایتان برگردانید.

### ◆ کمر درد و درد لیگمان حلقوی

معمولاً در ماه های آخر حاملگی به دلیل بزرگی شکم، **گودی کمر** بیشتر می شود و شانه ها و پشت به سمت عقب متمایل و سبب کمر درد می شود. همچنین در دوران حاملگی رحم بزرگ شده و روی **تاندون های نگهدارنده رحم** فشار می آورد، در نتیجه خانم بارداری در دو طرف شکم احساس درد می کند. در این حالت خانم بارداری باید وضع نشستن و یا خوابیدن خود را تغییر بدهد. یکی دیگر از علل این دردها، **شل شدن مفاصل لگن** در اثر هورمون های بارداری است.



این درد یا گرفتگی دردناک اغلب هنگام تغییر ناگهانی موقعیت یا وقتی که از حالت نشسته یا دراز کشیده بلند می شوید یا سرفه می کنید، رخ می دهد.

در این موارد استفاده از کیسه آب گرم یا دوش گرم، انجام برخی از حرکات ورزشی (بلند کردن پاهایتان به آرامی، هنگامی که نشسته اید، یا گذاردن یک پا را روی یک چهارپایه کوتاه در حالت ایستاده)، استفاده از کفش های پاشنه کوتاه، ماساژ ملایم،



استفاده از تشک محکم و بدون فنر و جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن توصیه می شود. **خوابیدن به پشت مناسب نیست**، زیرا رحم بزرگ شده بر روی رگ هایی که به جفت و رحم خون می رسانند فشار می آورد لذا توصیه می شود که خانم باردار به پهلوها بخوابد.

### ◆ یبوست

تغییرات هورمونی دوران بارداری و فشار ناشی از بزرگ شدن رحم به روده به ویژه در اواخر دوران بارداری سبب کاهش حرکات دستگاه گوارش و در نتیجه ممکن است در اجابت مزاج مشکل ایجاد کند. در زنانی که قرص آهن را برای پیشگیری یا درمان کم خونی مصرف می کنند یبوست ممکن است رخ دهد.



### راهکارهایی برای پیشگیری و بهبود یبوست

- نوشیدن ۶-۸ لیوان مایعات در روز مخصوصاً یک لیوان آب ولرم قبل از صبحانه
- مصرف روزانه سبزی ها و میوه های تازه
- افزایش فعالیت بدنی و قدم زدن به صورت منظم و مداوم
- مصرف غذاهای ملین طبیعی مانند غلات کامل و حبوبات (غنی از فیبر) و میوه های خشک به خصوص آلو و انجیر

**? توجه کنید که در دوران بارداری نباید داروی مسهل یا ملین مصرف شود.**

## ◆ هموروئید یا بواسیر

**واریسی شدن** سیاهرگ های موجود در **مقعد** را هموروئید یا بواسیر می نامند. علت آن افزایش فشار ناشی از **وزن جنین** می باشد. هموروئید ممکن است باعث ایجاد ناراحتی، سوزش و خارش شود و گاه پاره شدن مویرگ ها سبب خونریزی از مقعد و آنمی میگردد. معمولاً مشکل هموروئید با تغییر و اصلاح عادات بد غذایی، **کنترل کردن یبوست** از طریق اجابت مزاج در زمان های احساس دفع و پیروی از دستورات بهداشتی از قبیل **استراحت** به منظور کاهش فشار رحم به روده برطرف می شود. همچنین برای کم کردن درد بواسیر می توان از **کمپرس آب سرد** استفاده کرد.

## ◆ واریس

خانم های باردار معمولاً از واریس شاکی هستند که در بسیاری از موارد علت مرضی ندارد. علت واریس در بارداری، **تغییرات هورمونی** و در ضمن **فشار رحم** بزرگ شده بر روی منشأ رگ های خونی پاها است.



در اغلب موارد، واریس **چند هفته بعد از زایمان** به تدریج از بین می رود. به خانم های باردار توصیه می شود:

- از پوشیدن جوراب های کش دار، سفت و لباس های تنگ **پرهیز** کنند.
- برای مدت طولانی در یک محل **نایستند**.
- در هر ساعت برای چند دقیقه **قدم بزنند** تا خون در پاهایشان به گردش درآید یا دراز بکشند و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهند.
- در صورت ایجاد واریس، پوشیدن **جوراب های واریس** مفید است.

## ◆ تغییرات خلق و خوی در بارداری

نوسانات خلقی در دوران بارداری رایج است. تجربه هم‌زمان هیجان، استرس و اضطراب به همین دلیل است. بارداری باعث تغییر سبک زندگی و پر از تحولات جسمی و عاطفی است. تغییرات خلق و خوی در بارداری می‌تواند ناشی از استرس‌های جسمی، احساس خستگی شدید در بارداری، تغییر در متابولیسم مادر یا ناشی از هورمون‌های بارداری مثل استروژن و پروژسترون باشد. نوسانات خلقی بیشتر در سه ماهه اول بین ۶ تا ۱۰ هفته و سپس دوباره در سه ماهه سوم با آماده شدن بدن برای تولد پیدا می‌شود.

شایع‌ترین واکنش‌های احساسی و تغییرات خلقی در اوایل بارداری در مادران عبارتند از:



- بی‌انگیزگی و بی‌حوصلگی در اوایل بارداری
- تحریک پذیری و عصبی شدن در اوایل بارداری
- وابستگی بیشتر به شریک زندگی یا اعضای خانواده
- حس غرور نسبت به خلق کردن یک معجزه
- عشق فراوان نسبت به کودک و دلبسته شدن به او حتی قبل از تولد

- احساس درماندگی و از دست دادن کنترل اوضاع
- غم و اندوه نسبت به تغییر شیوه زندگی که تا مدت‌ها ادامه خواهد داشت.
- نگرانی و اضطراب نسبت به امور مالی، وضعیت زندگی، مراقبت از کودک، از دست دادن استقلال، تغییر در رابطه با شریک زندگی، اینکه مادر خوبی می‌شوید یا نه و غیره.

- حساسیت بیش از حد نسبت به نظرات یا توصیه‌های دیگران
  - رویاپردازی افراطی درباره کودک
- برخی از مادران با نوسانات خلقی مواجه می‌شوند؛ به این معنا که ممکن است در یک لحظه عصبانیت



در بارداری را تجربه کنند، در لحظه ای دیگر حس عشق و آرامش داشته باشند. یا گاهی حس بی حوصلگی و خستگی کنند، گاهی حس نشاط و انرژی!

راهکار هایی برای پیشگیری و بهبود برای درمان کلافگی در دوران بارداری

✚ خواب کافی و استراحت در طول روز

✚ فعالیت بدنی منظم و پیاده روی در فضای آزاد

✚ تغذیه سالم و سرشار از مواد مغذی

✚ گذراندن وقت بیشتر با شریک زندگی خود

✚ استفاده از کلاس های تن آرامی بارداری و ماساژ های آرامبخش

✚ ارتباط و تعامل با سایر مادران

