

نکات کلیدی بهداشت فردی در بارداری

بارداری پدیده ای کاملاً طبیعی و یکی از شیرین ترین مراحل زندگی هر زن 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 آسان تر است. اگر سیکل پر یود شما نامنظم است یعنی تاریخ آخرین روز پر یودتان را نمیدانید و یا سیکل تان طولانی است ممکن است تاریخ دقیقی برای زایمان نتوان ارائه داد.

اولین روز آخرین قاعدگی، شروع دوره بارداری در نظر گرفته می شود. برای اطمینان بیشتر، محاسبه سن بارداری به صورت هفته به هفته بر اساس آخرین دوره قاعدگی صورت می گیرد. **محاسبه سن بارداری** بر اساس هفته یک روش استاندارد بوده و از طرف پزشک یا ماما برای مادر تعیین می شود.

◆ استراحت و فعالیت

بهترین وضعیت برای استراحت مادر باردار، **خوابیدن به پهلو** است، چرا که باعث رسیدن بهتر خون و



اکسیژن به جنین میشود. مادر باید به خاطر داشته باشد که بویژه در اواخر بارداری از یک پهلو به پهلو دیگر شدن و یا برخاستن نیز باید به آرامی صورت گیرد.

ترجیحاً به پهلو چپ بخوابد (**یک بالش بین ساق پاها و با زانوهای خم شده**) و از بالش های متعدد در زیر شکم و بین پاها ی خود استفاده کند.

همچنین سعی کند **در طول روز چرت** بزند، چرت زدن باعث بازگشت انرژی دوباره به بدن مادر می شود.
 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.



♦ ورزش و تحرک بدنی

اگر تحرک بدنی مادران باردار را بیش از حد خسته نکند یا در معرض آسیب قرار ندهد، مانعی ندارد. اتفاقاً در مواردی که محدودیت های طبی برای تحرک بدنی نیست، مادران باردار باید تشویق شوند تا در **فعالیت های فیزیکی منظم** و با شدت متوسط (۳۰-۲۵ دقیقه در روز) شرکت کنند. نمونه فعالیت های مناسب برای مادران پیاده روی و ورزش های هوازی سبک است.

با این حال توصیه شده که مادران باردار **از انجام حرکات سنگین و پرشی اکیداً خودداری** کنند. در صورت وجود برخی عوارض حاملگی مانند:



- ♦ افزایش فشار خون در بارداری،
- ♦ احتمال زایمان زودرس،
- ♦ جفت سرراهی،
- ♦ بیماری های قلبی یا ریوی مادر،
- ♦ بارداری چند قلویی،
- ♦ تاخیر رشد داخل رحمی،

مادران از زندگی کم تحرک تر سود میبرند و فعالیت بدنی ایشان باید **تحت نظر پزشک یا ماما** باشد.

توصیه به مادران:

قبل از شروع یک برنامه ورزش در حاملگی، با پزشک، ماما یا مراقب سلامت خود در مرکز خدمات جامع سلامت **مشورت** کنید. تا بر اساس سوابق پرونده سلامت، ورزش مناسب را به شما ارائه دهند.

◆ دوش گرفتن و استحمام

برای حمام کردن محدودیتی در بارداری وجود ندارد. به دلیل بزرگی شکم و سنگینی در هفته های آخر بارداری، مراقب باشید که تعادل بدن شما بر هم نخورد (از **شخص دیگری** بویژه در ماه های بالاتر برای استحمام کمک بگیرید).



ضمناً از مواردی که باعث احتمال لیز خوردن و یا افتادن شما می شود (مانند **دمپایی های ابری یا استفاده از وان**) پرهیز نمایید.

توصیه می شود مادران، **زمان حمام کردن را کوتاه** نمایند و از حمام با آب ولرم استفاده کنند. مادران باید از گرما فاصله بگیرند. **حمام های گرم و سونا** (هر دو نوع خشک و بخار) برای سلامت ایشان و جنینشان اصلاً مناسب نیست (در سه ماهه اول ممکن است به **سقط جنین** منجر شود)

◆ لباس و کفش



مادران باردار باید از لباس های **راحت و گشاد** (ترجیحاً جنس نخی با رنگ روشن) استفاده کنند.

لباس های تنگ سوزش معده مادران را بدتر می کند. در این دوران استفاده از سینه بندهای مناسب نیز با توجه به سنگینی و دردناک شدن سینه ها بسیار مهم است.

پوشیدن شلوار و جوراب های تنگ با کِش های محکم هم **توصیه نمی شود.**

پوشیدن کفش های کاملاً تخت و یا پاشنه بلند به دلیل افزایش انحنای کمر و احتمال برهم خوردن تعادل بدن توصیه نمی شود. (توصیه به پوشیدن کفش **پاشنه کوتاه و پهن با سایز بزرگ**)

◆ مسافرت

در صورتی که مادر عوارضی طبیی یا زایمانی ندارد **مسافرت هوایی تا ۳۶ هفتهگی** بلا مانع است. (مادران در صورت داشتن سوابق طبیی و یا مسافرت طولانی نیاز به مشورت دارند)



در صورت مسافرت با ماشین مادران باید حتماً از کمربند های ایمنی سه نقطه ای استفاده نمایند به نحوی که بند پایینی

زیر شکم مادر قرار گیرد.



بهتر است از **سفرهای طولانی غیر ضروری از هفته ۲۵ به بعد پرهیز** شود. در صورت اجبار به سفرهای طولانی، برای پیشگیری از لخته شدن خون در اندام ها، خودرو هر دو یا سه ساعت توقف کرده و مادر چند قدمی راه برود. توصیه اکید این است که **بعد از مشورت با پزشک یا ماما به مسافرت بروید.**

ضمناً به خاطر داشته باشید که به همراه داشتن سوابق پزشکی و **داروها و مکمل های تان** فراموش نشود.

◆ شغل و کار

مادران شاغل در صورت نداشتن عوارض، میتوانند تا نزدیک زایمان به کار خود ادامه دهند. با این حال **برخی از مشاغل** در بارداری میتواند عوارضی مانند زایمان زودرس ایجاد نماید. مثلاً زنانی که:

- ⊖ بیش از ۳ ساعت راه میروند یا سر پا میایستند،
- ⊖ بار بیش از ۵ کیلوگرم را بلند کرده و حمل میکنند،
- ⊖ در محل کار تحت فشار هستند.



نمونه هایی از مشاغل سخت و سنگین:



♦ کارهای ایستاده یا نشسته مداوم (مانند معلمان، فروشندگان، قالی بافان).

♦ 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 و دوده های فلزات.

♦ کار در محیط پرسر و صدا، محیط گرم، فعالیت در محیط پراضطراب روانی که می تواند موجب افزایش فشار خون در زنان باردار گردد.

♦ کافئین (چای، قهوه، شکلات، کولا)

کافئین، نوشیدنی انرژی زا است اما ادرار آور هم هست. یکی دیگر از اثرات کافئین، تحریک کننده بودن آن است که باعث ایجاد نوسان در خلق و خو میشود. آزمایشات اخیر نشان می دهد که مصرف دو فنجان قهوه در روز با مشکلی همراه نبوده اما مصرف بیشتر آن (حدود ۵ تا ۶ فنجان قهوه در روز) احتمال سقط جنین را افزایش میدهد.

لذا بهتر است مادران کافئین را به یک یا دو فنجان کوچک کاهش دهند.



دقت شود که حتی یک فنجان چای حاوی ۴۰ میلیگرم

کافئین است. کافئین در نوشیدنی های غیر الکلی، شکلات، بستنی با طعم قهوه نیز به طور پنهان وجود دارد.

◆ مصرف داروها

از آن جا که اکثر داروهایی که مادر باردار مصرف میکند، از طریق جفت به جنین انتقال میابد، مادران باید اکیداً از مصرف خود سرانه دارو خودداری نمایند (به ویژه در هشت هفته اول بارداری که ریه ها، مغز،



قلب و سایر اعضای بدن جنین در حال تشکیل شدن هستند).

در صورت وجود بیماری زمینه ای قبل از بارداری و لزوم

مصرف دارو حین بارداری، مادر باید حتماً آن را به پزشک یا

مامای خود اطلاع داده و از ایشان راهنمایی بخواهد.

ضمناً در صورت بیماری و مراجعه به پزشک حتماً ایشان را

از بارداری خود مطلع کند.

◆ داروهای گیاهی

باور عموم بر اینست که گیاهان دارویی عوارضی ندارند!!، در حالی که گیاهان دارویی نیز می توانند عوارض

جانبی در فرد ایجاد کنند که گاه غیر قابل جبران است. چون

داروهای گیاهی بر روی مادران باردار آزمایش نشده است،

اثرات آن ها روی مادر و جنین اکثراً ناشناخته است.

لذا اکیداً به مادران توصیه میشود که از مصرف هرگونه

دارو، جوشانده و دمنوش های گیاهی خودداری کنند.



چند نمونه فرآورده های زیان آور گیاهی در دوران بارداری عبارتند از: کوهوش سیاه، جینکو بیلوبا،

شیرین بیان، پونه، رازیانه، سنا، نعناع. مصرف زیاد و مداوم زنجبیل نیز مضر است.

همچنین عوارضی از جمله سقط جنین با مصرف زعفران و زرشک در سه ماهه اول بارداری گزارش شده

است. مصرف زرشک در شیردهی نیز منع شده است.

توصیه به مادران:

بهیچ وجه به توصیه دیگران دارو یا گیاهان دارویی را مصرف نکنید و قبل از استفاده از هر نوع دارو

یا گیاه دارویی حتماً با پزشک یا مامای خود مشورت کنید.

◆ پرتوها



اشعه رادیولوژی برای **سلامت جنین مضر** است (خصوصاً در ۳ ماهه اول)، زیرا احتمال ایجاد ناهنجاری در جنین را افزایش می دهد. لذا مادران باید در صورت نیاز به عکس برداری، حتماً پزشک یا کارشناس رادیولوژی را از بارداری خود با خبر کنند.

◆ بیماریهای عفونی

تمامی مادران مبتلا به بیماری برای بررسی بیشتر و درمان مورد نیاز به پزشک ارجاع می شوند. برخی از بیماری های عفونی مانند **آبله مرغان** میتواند برای سلامت مادر و جنین مخاطره آمیز باشد و در هفته های اول بارداری باعث سقط و در هفته های بعدی باعث تاثیر بر بدن یا رشد جنین شوند. از آنجا که تب برای مادر باردار زیان بار است، لذا مادران باید در موارد **ابتلا به بیماری های تب دار سریعاً** به پزشک **مراجعه** نمایند و سوابق بیماری های قبلی یا اخیر خود را به ایشان اطلاع دهند.



توصیه به مادران:

تماس با برخی از **حیوانات اهلی** منتقل کننده بیماری هایی هستند که بر روی بارداری و جنین اثر سوء می گذارند. از این جهت خانم های باردار **باید از تماس با حیوانات خودداری** کنند.

◆ استفاده از رنگ مو و مواد آرایشی

اگر مادران بیرون از خانه در معرض نور خورشید هستند، به اندازه کافی از **ضد آفتاب استاندارد** (ضد آفتاب بر پایه مواد معدنی و SPF حدود ۳۰) استفاده کنند. همچنین مادران باید برای حفظ رطوبت پوست مقدار کافی آب یا نوشیدنی های سالم دیگر مصرف کنند. استفاده از روغن های طبیعی مانند **زیتون یا نارگیل** بهترین روش برای مرطوب نگهداشتن پوست است. مواد شیمیایی موجود در رنگ مو می تواند به طور مختصر به واسطه پوست جذب و وارد جریان خون مادر و جنین شود.

با این حال مطالعات ثابت شده روی جنین انسان که بیانگر مضرات رنگ مو باشد، وجود ندارد. همچنین رنگ کردن مو در بارداری احتمال خاتمه بارداری را نیز افزایش نمی‌دهد. با توجه به اینکه در سه ماه اول بارداری ارگان‌های اصلی جنین در حال شکل‌گیری است، باید طی این مدت از رنگ مو خودداری شود.



لذا مادران باید استفاده از مواد شیمیایی و رنگ کردن مو را به **بعد سه ماهه اول بارداری** موکول کنند.

اگر خود مادر در منزل از رنگ مو استفاده می‌کند باید نکات زیر را توجه نماید:

❖ ترجیحاً از رنگ‌های با **پایه گیاهی و فاقد آمونیاک** (اثرات سمی دارد) استفاده شود.

❖ جهت **حداقل تماس** مواد رنگ با پوست سر، هایلایت موها به رنگ ترجیح دارد.

❖ حین کار **دستکش** پوشیده شده و رنگ را برای حداقل زمان بگذارد.

❖ محیطی که در آن موها رنگ می‌شود، **تهویه مناسب** داشته باشد.

❖ پس از اتمام رنگ مو باید کاملاً **پوست سر شسته** شود تا هیچ موادی روی سر باقی نماند.

ظاهراً لاک زدن در بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما توصیه شده از نشان‌های معتبر استفاده شود که

فاقد مواد شیمیایی مضر باشند. پاک‌کننده‌های ناخن

حاوی موادی هستند که در صورت مصرف می‌تواند

برای مادر باردار سمی باشد. همچنین مادران باردار باید

کرم‌های لایه بردار و ضد لک را در بارداری فراموش

کنند، چرا که مواد سازنده آن برای جنین مضر است.

در مجموع از مواد آرایشی و بهداشتی با نشان‌های تایید

شده استفاده گردد و اطمینان حاصل نمایند که **فاقد مواد مضر و سمی** مانند **سرب، سالیسیک اسید و**

پارابن است.

