تنگی نفس:

زن باردار ممکن است احساس تنگی نفس کند و تند تند نفس بکشد. گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته ، پرهیز از پرخوری، فاصله دادن بین زمان خوردن و خوابیدن و صاف نگهداشتن عضلات پشت بدن در هنگام نشستن به بهبود تنگی نفس کمک می کند . در صورت تنفس دردناک، خس خس سینه، سرفه های خلط دار و یا عدم بهبود تنگی نفس با توصیه های فوق بایستی حتما با پزشک مشورت شود.

افزایش ضربان قلب :

در بارداری تغییراتی مانند افزایش تعداد ضربان قلب و افزایش حجم خون ایجاد می شود. در نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰ بارداری به بعد) خوابیدن به پشت سبب می شود تا رحم بزرگ شده و روی رگ ها فشار وارد کرده و خون رسانی به جنین را کاهش دهد. به همین دلیل خوابیدن به پهلو توصیه می شود.

سوزش سر دل: برای بهتر شدن این وضعیت:

* غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف شود.
* از خالی یا خیلی پر نگهداشتن معده اجتناب شود.
* از خم شدن یا خوابیدن به پشت خودداری شود.

نفخ شکم:

از مصرف زیاد مواد غذایی نفخ دار و سرخ کردنی پرهیز شود.

* **یبوست**: برای درمان یبوست از مواد زیر استفاده شود:

نان سبوس دار(سنگک)، مایعات فراوان، سبزی و میوه، روغن زیتون و اب الو مصرف شود .

بواسیر:

یبوست زمینه ساز بواسیر است . با استفاده از پمادهای موضعی، کمپرس گرم، مصرف سبزی و میوه برای دفع یبوست می شود درد و التهاب را تسکین داد .

خستگی :

در اوایل بارداری ، اکثر زنان از خستگی و تمایل به خواب زیاد شکایت می کنند. این حالت معمولا" تا چهار ماهگی خودبخود بر طرف می شود و اهمیت خاصی ندارد .

* **کمر درد و پشت درد** : برای بهتر شدن این شکل :

پرهیز شود از ۱- خم شدن یا خوابیدن به پشت ۲- پوشیدن کفش های پاشنه بلند ۳- خم کردن کمر هنگام برداشتن اجسام و همچنین توصیه می شود استفاده از

* تشک سفت و محکم
* صاف نگهداشتن عضلات پشت و نگهداشتن بالش در گودی کمر هنگام نشستن



واریس:

ممکن است در اواخر بارداری به علت بزرگی رحم، افزایش وزن بدن و فشار بر روی رگها ظاهر شود. درد و ناراحتی ناشی از ان را می شود با اجتناب از ایستادن طولانی مدت، پوشیدن جوراب های مخصوص و نگهداشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن در هنگام استراحت کاهش داد.

ویار:

برخی زنان باردار به خوردن غذاهای غیر خوراکی (برفک یخچال، نشاسته و...) و مواد غیر غذایی (گچ، خاک، مهر و...) تمایل پیدا می کنند. تمایل به خوردن این مواد می تواند نشانه کمبود اهن در بدن باشد. بهتر است در اینصورت با پزشک یا ماما مشورت شود. این وضعیت با پیشرفت حاملگی به تدریج کاهش می یابد.

سردرد :

در اواسط بارداری خفیف شده و یا از بین می رود و در صورت شدید بودن سردرد مادر حامله باید از نظر فشار خون، چشم، سینوزیت معاینه شود.

در هر موقع از شبانه روز، در صورت مواجه شدن با هر یک از علائم زیر مادر باردار سریعا" به پزشک یا ماما مراجعه کند. (علائم خطر) :

* هر گونه خونریزی از واژن
* ورم دست و صورت و انگشتان
* سردرد شدید و مداوم
* تاری دید
* درد شدید شکم * استفراغ مداوم * تب یا لرز
* دفع ادرار دردناک یا خون الود
* خروج مایع از واژن (نه ترشح)
* تغییر شدت حرکات جنین (کم شدن حرکات جنین)

تهوع و استفراغ صبحگاهی:

این حالت معمولا تا هفته ۱۲ بارداری ادامه دارد. درمان تهوع و استفراغ همیشه موفقیت امیز نیست اما علائم می تواند کم شود. اگر این حالت بیشتر در صبح ها رخ می دهد باید خانم حامله صبح ها قبل از پایین امدن از تخت، نان سوخاری و یا بیسکوییت خشک و ساده مصرف کند و

بعد به ارامی از تخت بلند شود. حرکت ارام و اجتناب از تغییر وضعیت ناگهانی در طول روز ممکن است به جلوگیری از این حالت کمک کند و نیز از کاهش فشار خون جلوگیری نماید.

افزایش ترشحات واژن:

در زمان بارداری میزان ترشحات افزایش می یابد. ترشحات بی بو و بی رنگ طبیعی است. رعایت نکردن نکات بهداشتی می تواند باعث تغییر رنگ و بوی ترشحات و بروز علائمی مانند خارش، سوزش و درد هنگام ادرار کردن شود که نیاز به درمان دارد. تعویض روزانه لباس زیر، شستشوی ناحیه تناسلی با اب و خشک کردن ان توصیه می شود.

ورم:

بطور معمول قوزک پای زن باردار ورم می کند. این حالت با استراحت و نگهداشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود. اگر ورم در صورت و دستها یا تمام بدن ظاهر شد، بایستی با پزشک یا ماما مشورت شود.

* **گرفتگی پاها:** ماساژ دادن و گرم کردن عضله گرفته و مصرف شیر و لبنیات می تواند به بهبود این وضعیت کمک کند.

توصیه ها و اموزش های لازم:

* عدم مسواک زدن بلافاصله بعد از غذا
* مصرف ۶ تا ۸ لیوان اب و استفاده از میوه ها در طول روز
* اجتناب از مصرف مایعاتی که دارای کافئین است مثل چای یا قهوه
* اجتناب از خالی شدن یا پر شدن بیش از حد معده
* خوردن مواد کربوهیدارت دار خشک مثل نان تست یا بیسکوئیت.
* عدم مصرف غذاهای سرخ کردنی، چرب، ادویه دار، بودار
* استفاده از بیسکوئیت در طول روز برای جلوگیری از خالی ماندن معده
* عدم وجود استرس و اضطراب و عدم مصرف سیگار
* استراحت کافی و عدم عجله خصوصا" در هنگام صبح
* مصرف مایعات در بین وعده های غذایی
* مصرف غذاهایی مثل سوپ در بین وعده های غذایی برای جلوگیری از نفخ شکم
* استفاده از زنجبیل
* استفاده از مواد غذایی سبک در طول روز هر ۲ تا۳ ساعت .

ممکن است تهوع و استفراغ انقدر شدید باشد که نیاز به بستری شدن بیمار در بیمارستان گردد. در این حالت به بیمار سرم وصل می شود و علائم کم ابی چک می شود. در این افراد توصیه می شود که غذا توسط شخص دیگری در منزل طبخ شود.

نکته : در صورت داشتن استفراغ حتما دهان با اب شستشو داده شود.

به نام هستی بخش مهربان

شکایات شایع دوران بارداری

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	شکایات شایع دوران بارداری
تهیه کننده	نجمه نماینده کارشناس مامایی
سال تهیه	بهار۱۴۰۱
منبع	بارداری ومامایی ویلیامز۲۰۲۲
ناظر کیفی	دکترزهرا آقایی متخصص زنان و زایمان