



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

بهداشت فردی مادران باردار

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



توصیه می شود .

کار:

اگر زن باردار شاغل است و در بارداری خود عارضه ندارد می تواند تا شروع دردهای زایمانی به کار خود ادامه دهد. بهتر است از انجام کار سنگین که موجب افزایش ضربان قلب و عرق کردن زیاد می شود پرهیز کند. بهتر است از ایستادن و یا نشستن طولانی مدت (بیش از ۳ ساعت) پرهیزد. در زمان کار حتی الامکان به طور متناوب راه برود و هنگام نشستن یک چهارپایه زیر پای خود بگذارد.

مصرف دخانیات و الکل:

از کشیدن دخانیات و مصرف الکل در دوران بارداری جدا خودداری شود چون موجب زایمان زودرس، کم خونی نوزاد و حتی مرگ وی می شود. مصرف الکل باعث تاخیر رشد ناهنجاری های صورت و اختلال عصبی در

جنین می گردد .

مصرف دارو، مواجهه با اشعه، برخورد با بیماران:

اکثر داروهایی که زن باردار مصرف می کند از طریق جفت به جنین می رسد. از مصرف خودسرانه دارو خودداری شود. در صورت بیماری و مراجعه به پزشک حتما پزشک را در بارداری خود مطلع نمایند.

با توجه به اینکه اشعه رادیولوژی برای سلامت جنین خطرناک است باید بارداری خود را به پزشک اطلاع دهند.

لازم است خانم باردار قبل از ملاقات با افرادی که شیمی درمانی می شوند و یا دچار بیماری عفونی هستند با پزشک خود مشورت نمایند.

*کانال تلگرام بیمارستان:

@zahrayemarziye

رعایت بهداشت فردی از مهم ترین کارهایی است که باید در این دوران انجام شود.

استحمام :

محدودیتی برای حمام کردن در دوران بارداری و یا پس از آن وجود ندارد. در هفته های آخر بارداری سنگینی و بزرگی شکم، تعادل بدن را بهم می زند به همین دلیل استفاده از وان در اواخر بارداری توصیه نمی شود.

گرما و رطوبت حمام می تواند باعث افزایش درجه حرارت جنین شود بنابراین توصیه می شود آب ولرم و زمان استحمام کوتاه باشد.

پوشیدگی لباس :

بهتر است لباس راحت و گشاد پوشیده شود. به علت افزایش حجم و دردناک شدن پستان ها، از سبینه بند مناسب استفاده شود.

مراقبت از دندان :

در بارداری به علت تمایل به خوردن مواد غذایی شیرین یا ترش احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثة بیشتر می شود. انجام درمان های دهان و دندان در باردای منعی ندارد ولی بهترین زمان سه ماه دوم بارداری است.

مسافرت :

مسافرت برای زن منعی ندارد اما برای هفته های آخر بارداری با پزشک خود مشورت نماید. در طول سفرهای زمینی حداقل هر ۲ ساعت یکبار راه برود علت خطر مسافرت به خصوص سفرهای هوایی، در دسترس نبودن امکانات کافی و مناسب برای زن باردار است.

استراحت :

بهترین وضعیت برای استراحت خوابیدن به پهلوست این امر سبب خونرسانی و اکسیژن رسانی بهتر به جنین است. تغییر وضعیت مادر باردار باید به آرامی باشد.

ورزش :

ورزش هایی مانند تنیس، اسکی، کوهنوردی، شیرجه و ورزش های رزمی در بارداری توصیه نمی شود. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و تمرین های کششی در بارداری مناسب است. زنانی که قبل از بارداری به طور مرتب ورزش می کردند باید دفعات آن را کاهش دهند.

روابط جنسی :

به علت تغییرات دوران بارداری تمایلات جنسی در نیمه اول بارداری کاهش می یابد ولی اغلب در نیمه دوم بیشتر می شود.

زن و شوهر بایستی در مورد تغییرات بدن در بارداری صحبت کنند و مسائل مربوط به روابط جنسی را با صراحت با یکدیگر در میان بگذارند. در صورت خونریزی یا درد هنگام مقاربت به پزشک مراجعه کند.

استفاده از کاندوم در بارداری در مواردی که احتمال عفونت های ناحیه تناسلی وجود دارد