

طبیعی است ولی شما می توانید با بهره گیری از برخی شیوه ها آنها را به حداقل برسانید مثلاً کم حجم غذا بخورید تا شب سنگین به تخت خواب نروید .

بین شام و خواب حداقل ۲ ساعت فاصله باشد در جای مناسب و نرم بخوابید تا بدنتان احساس راحتی داشته باشد .

گر گرفتگی عضلات نیز از مواردی است که باید مورد توجه قرار گیرد :

بخشی از این گر گرفتگی ها کلاً طبیعی و عادی است ولی تعدادی در اثر کمبود کلسیم رخ می دهد . البته در خانم هایی که دیابت دارند بیشتر بروز می کند . بنابراین در صورت بروز چنین وضعیتی حتماً با پزشکتان در میان بگذارید و از او کمک بگیرید .

خونریزی در ماه نهم بارداری امری جدی است و نباید ناپسند گرفته شود :

خونریزی ممکن است خفیف یا شدید یا همراه با درد در قسمت پایینی شکم باشد . در صورت هر گونه خونریزی حتی در حد لکه بینی سریعاً به پزشک یا مامای خود اطلاع دهید و یا به یک مرکز درمانی مراجعه نمایید .

تاریخ زایمان :

اکثر پزشکان تاریخ زایمان را پس از گذشت ۴۰ هفته در نظر

می گیرند اما فقط ۴ درصد خانم ها در تاریخی که پزشک برای آنها تعیین می کند زایمان می کنند . اکثر خانم ها حدود ۲ هفته قبل یا بعد از تاریخی که پزشک پیش بینی کرده است زایمان می کنند . به همین دلیل از ابتدای ماه نهم بارداری باید همواره به علائم زایمان توجه داشته باشید .

معاینات مهم در ماه نهم بارداری :

در نهمین ماه بارداری هر خانمی بایدد هفته ای یک بار برای انجام معاینات فردی به پزشک مراجعه کند که شاملک وزن ، فشار خون ، وضعیت ادرار ، ضربان قلب ، ارتفاع بالای رحم ، اندازه و وضعیت قرار گیری کودک ، میزان ورم پاها خصوصاً اگر با سر درد ، تغییر در بینایی و درد شکم همراه باشد ، اندازه گیری دهانه رحم ، تعداد و شدت انقباض رحم

آمادگی لازم برای شب قبل از روز بزرگ :

۱. وسایل و مدارک مورد نیاز خود را آماده کنید
۲. تامین وسیله نقلیه
۳. حفظ آرامش و نداشتن استرس و هیجان

با آرزوی موفقیت برای همه خانم های عزیز

قدم نو رسیده مبارک

*کانال تلگرام بیمارستان : @zahrayemarziye



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه(س)

مراقبت های لازم در ماه آخر

بارداری

تاریخ بازنگری : مهر ماه ۱۳۹۶



آگاهی داشتن از مراقبت دوران بارداری خصوصاً دوران بارداری خصوصاً در ماه آخر برای هر خانمی با اهمیت است . لذا توضیحاتی برای شما مادران عزیز و همسر گرامیتان درباره این مراقبت ها ارائه می شود .

امید است با رعایت این نکات بتوانید در حفظ و ارتقای سلامت خود و فرزند آینده تان موفق باشید . ماه آخر باردار به دلیل نزدیک بودن به دنیا آمدن نوزاد و همچنین سنگین شدن خانم ها بسیار حساس است و در نتیجه داشتن اطلاعات مفید می تواند به آرامش ذهنی شما کمک نماید .

برخی از فعالیت ها در این دوران ممنوع می باشد از جمله :

اسکی

ژیمناستیک

اسب سواری

دوچرخه سواری

شیرجه زدن در استخر

اسکی روی آب

و ...

بزرگ شدن جنین و نزدیک شدن زمان حمل خود باعث بروز مشکلات تنفسی ، حساسیت زیاد ، حالی به حالی شدن و عصبانیت های مکرر می شود ولی همه این سختی ها ارزش تحمل کردن را دارد .

در طی ماه آخر بارداری احساس می کنید که نفس کشیدن برای شما دشوارتر شده است ولی بهتر است آرامش خود را حفظ کنید .

نگرانی های در مورد زایمان و اینکه کودک سالمی به دنیا خواهید آورد بیشتر می شود و این موضوع باعث عصبانیت شما می شود .

ممکن است تکرر ادرار ، کمردرد و یا درد داشته باشید و یا احساس سوزش بیشتری در ناحیه سر معده کنید و البته گاهی هم دچار یبوست شوید .

غذاهایی که نباید بخورید :

(این غذاها باعث معده درد و یبوست بیشتر در شما می شوند پس حتما آنها را از لیست غذایی خود حذف کنید)

۱- غذاهای پر چرب ۲- غذاهای پر ادویه

۳- هله و هوله ۴- غذاهای تشدید کننده یبوست

کوکتل ها ، هات داگ و سوسیس در کودکان زیر ۵ سال و خانم های باردار باعث افزایش بروز سرطان می شود .

کافئین احتمال بروز دیابت در زندگی آینده کودک را افزایش

می دهد .

از قلیان و سیگار کشیدن و مصرف خودسرانه دارو و الکل پرهیز کنید :

نیاز به گفتن ندارد تمام این موارد ممنوع هستند . وقت آن رسیده است که دیگر تمام عادت های ناسالم خود را کنار بگذارید .

استرسی نداشته باشید :

خود را از افکار منفی و محیط های ناسالم و منفی که حتی در آنها صداهای بلند و ناخوشایند پخش می شود دور نگه دارید .

در طول ماه نهم سعی کنید مسافرت نروید :

اگر مجبور به مسافرت اجباری شدید، حتما نکات لازم را مورد توجه داشته باشید و در صورت بروز خونریزی سریعاً به مراکز پزشکی مراجعه نمایید .

فعالیت و کار زیاد را کنار بگذارید :

حرکت های زیاد در این ماه باعث زایمان زودرس می شود و جان مادر و جنین را به مخاطره می اندازد .

به خواب خود بیشتر اهمیت دهید :

کم خوابی و بدخوابی در این ماه به دلیل اضافه شدن وزن تقریباً