



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

مشکلات شایع دوران بارداری

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



تغییرات پوست

پیدایش خطوط قرمز رنگ بر روی شکم و ران ها و پستان ها در برخی از زنان حامله امری طبیعی است و به علت کشیدگی بافت های زیر پوست ایجاد می شود. این خطوط معمولاً پس از زایمان به رنگ نقره ای در می آیند و به همان صورت بر روی بدن باقی می ماند.



بواسیر

معمولاً در حاملگی شایع است. بیبوست می تواند در ایجاد بواسیر موثر باشد. در این حالت اجابت مزاج دردناک بوده و با سوزش و خارش همراه می باشد. این مشکل با اصلاح عادت و رژیم غذایی بر طرف می شود. استراحت کافی در اواخر روز باعث می شود که فشار رحم به قسمت پایین روده کاهش یافته و در نتیجه بهبود سریعتر اتفاق افتد. در صورت احساس درد شدید در ناحیه بواسیر باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کرد.

افزایش ترشحات دهانه رحم

زنان حامله معمولاً از این حالت شاکی هستند و در بسیاری از موارد علت مرضی ندارد. استفاده از لباسهای زیر نخی، خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی پس از هر بار شستشو و تعویض مکرر لباسهای زیر توصیه می شود. چنانچه ترشحات به مقدار زیاد و با تغییر رنگ (سبز یا زرد) و بوی بد و علامتهایی چون سوزش و خارش همراه باشد زن باردار حتماً باید به مرکز بهداشتی درمانی، پزشک یا ماما مراجعه کند.

کمر درد

تا حدودی در بعضی از زنان حامله رخ می دهد و درجات خفیف آن به دنبال کشش شدید، خستگی، خم شدن زیاد، بلند کردن اشیاء یا قدم زدن ظاهر می شود معمولاً در ماههای آخر حاملگی به علت بزرگی شکم گودی کمر بیشتر شده و شانه ها و پشت به سمت عقب متمایل می شوند. استفاده از کفشهای پاشنه بلند این حالت را تشدید می کند. مصرف داروهای مسکن بدون تجویز پزشک جایز نیست.

رعایت برخی از نکات بهداشتی از جمله استفاده از کیسه آب گرم، انجام حرکات ورزشی تقویت کننده عضلات پشت و کمر، استفاده از کفشهای پاشنه کوتاه، ماساژ ملایم، تخت خواب محکم و بدون فنر، ورزش شنا و جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن به بهبود این حالت کمک می کند. خوابیدن به پشت نیز می تواند درد کمر را تشدید کند توصیه می شود که خانم های باردار به پهلو چپ استراحت نمایند صبر و حوصله کلید درمان کمر درد در حاملگی است.

*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

دوران بارداری پرخطرترین و با اهمیت ترین دوران زندگی هر مادری می باشد .

تغییراتی که در ساختمان و عمل اندام ها و سیستم های داخلی بدن مادر ایجاد می شود در این دوره زیاد است و وضعیت قبل از حاملگی مادر ، در شکایت های شایع دوران بارداری تاثیر به سزایی دارد .

ویار

ویار عبارت است از حساس شدن زن حامله به برخی بوها و یا تمایل به خوردن بعضی از مواد غذایی که علت آن درحاملگی کاملاً مشخص نیست . در زنانی که رژیم غذایی خوبی داشته و از وضعیت روحی خوبی برخوردار هستند کمتر دیده می شود . گاهی زنان تمایل به خوردن موادی پیدا می کنند که ارزش غذایی چندانی نداشته و یا خوراکی نیستند مثل خاک، مهر نماز و... تا زمانی که ویار به رژیم غذایی زن باردار لطمه وارد نسازد مشکل ساز نیست اما باید جداً از خوردن مواد غیر غذایی خودداری شود .

ترشح فراوان بزاق

در تعدادی از زنان باردار دیده می شود . این حالت در اوایل بارداری شایع است و نیاز به درمان خاصی ندارد در دوران بارداری ، به علت تغییرات محیط دهان و دندان زمینه برای رشد میکروبها فراهم می شود . به همین دلیل ضرورت دارد بهداشت دهان و دندان دقیقاً رعایت شده و دندان ها پس از هر وعده غذا مسواک زده شود .

سردرد

بروز سردرد در اوایل حاملگی شایع است در مواردی علت آن سینوزیت یا عیوب چشم است ولی در اکثر مواقع علتی یافت نمی شود معمولاً در اواسط حاملگی از شدت آن کاسته می شود و یا از بین می رود . چون سردرد می تواند در بسیاری از بیماریهای جدی و خطرناک از جمله مسمومیت حاملگی بروز کند لذا به زن باردار توصیه می شود در صورت بروز سردرد بخصوص سردرد های مداوم حتماً با پزشک مشورت کند .

تکرر ادرار

تکرر ادرار یک شکایت معمول در دوران حاملگی است . این حالت در ماه های اول حاملگی به علت تغییرات ایجاد شده در بدن و در ماه آخر به علت بزرگی رحم بوجود می آید . چنانچه افزایش دفعات ادرار کردن همراه با درد و سوزش و وجود خون در ادرار باشد حتماً باید به پزشک مراجعه نمود .

تهوع و استفراغ

این حالت در اوایل بارداری شایع است که بتدریج با پیشرفت حاملگی از شدت آن کم شده و بهبود می یابد معمولاً صبحها شدیدتر و گاهی به گونه ای است که موجب کم آبی و پیدایش اختلالاتی در غلظت املاح بدن می شود که در این حالت زن باردار قادر به خوردن غذا و مایعات نیست و در موارد شدید باید تحت نظر پزشک قرار گیرد .

برای پیشگیری و بهبود تهوع و استفراغ حاملگی ، بهتر است زن باردار نیم ساعت قبل از بلند شدن از رختخواب ، یک تکه نان برشته مصرف کند و به آهستگی فعالیت خود را آغاز نماید . غذاها باید روزانه در وعده های بیشتر و با حجم کم خورده شود و از خوردن غذاهای چرب ، سرخ کرده و پرادویه پرهیز شود . در صورت بروز ناراحتی شدید یا عدم بهبود باید به پزشک مراجعه شود .

گرفتگی عضلات

این حالت بیشتر در عضلات ساق پا مشاهده میشود و در صورت شدت عارضه باید به پزشک مراجعه کرد . معمولاً رعایت رژیم غذایی مناسب (با نظر پزشک) بخصوص نوشیدن مایعات ، مالش ساق پا و گرم نگه داشتن آن به بهبود کمک می کند .

یبوست

گاهی مسئله ی جدی در دوران بارداری است که به دلیل تغییرات هورمونی و کاهش حرکات معده و روده ایجاد و به صورت خروج مدفوع سخت و سفت مشخص می شود و معمولاً با احساس ناراحتی و در هنگام اجابت مزاج همراه است .

استفاده از رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه جات و نوشیدن مایعات بخصوص آشامیدن آب (صبحها بعد از برخاستن از رختخواب و شبها موقع خواب) به رفع این مشکل کمک می کند . همچنین تحرک و انجام فعالیت و مصرف خیساننده میوه جات خشک از قبیل آلو و انجیر توصیه می شود .