

بارداری

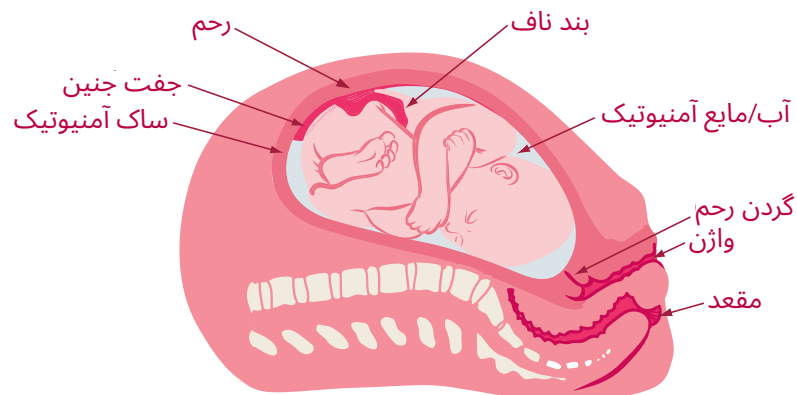
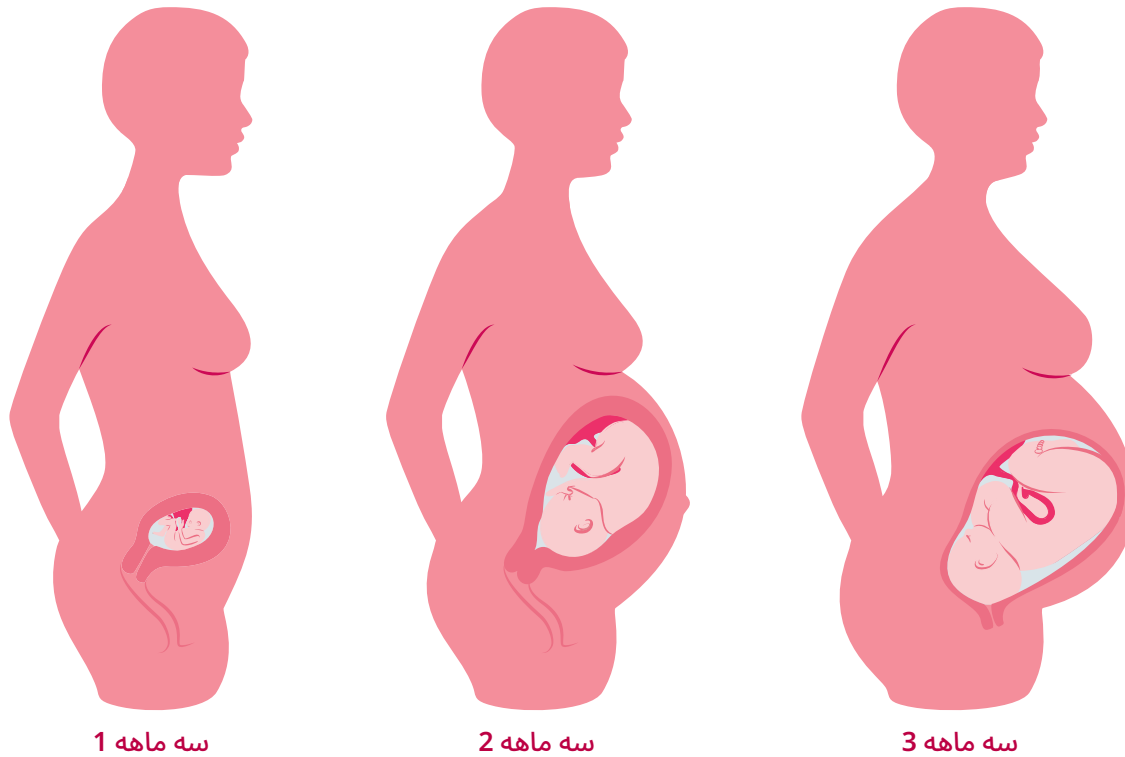
مراحل بارداری

زمانی که باردار هستید، تنها شکم شما نیست که رشد می‌کند. تمام بدن شما در حال تجربه مجموعه‌ای از تغییرات بسیار عادی است.

امتحان کنید



هر تغییری که احساس کنید، در طول دوران بارداری اگر فعالیت بدنی خود را حفظ کنید، وقتی خسته بودید استراحت کنید، مقدار زیادی آب بنوشید و خوب غذا بخورید، احساس بهتری خواهید داشت.



تغییرات عمومی و کاری که می‌توانید انجام دهید

سه ماهه اول: هفته 0 تا 14

تغییرات رایج	شما می‌توانید چه کار کنید
توقف دوره قاعدگی	اگر لکه‌بینی دارید، از پد استفاده کنید. اگرچه لکه‌بینی در سه ماهه اول بارداری بسیار رایج است، اما اگر در این رابطه نگران هستید با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید یا از طریق شماره 1-8-1-1 به HealthLink BC زنگ بزنید.
حساس، دردناک و بزرگ‌تر شدن پستان‌ها؛ تیره شدن در هاله دور نوک پستان؛ توده‌های کوچک	یک سوتین راحت، حمایتی بپوشید، حتی در طول شب. اگر متوجه برجستگی جدیدی شدید یا درباره مسئله‌ای نگران هستید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.
تغییرات خلق و خو	احساساتان را بیان کنید، تغذیه خوبی داشته باشید و ورزش کنید. اگر فکر می‌کنند ممکن است افسرده شده باشید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.
احساس ترس، بلاتکلیفی، هیجان	به دنبال گروه‌های حمایت از افراد باردار و والدین جدید بگردید.
خستگی	وقتی می‌توانید، استراحت کنید.
سردرد	حالت بدن خوبی داشته باشید. زیاد آب بنوشید. به چشمانتان فشار نیاورید. یک پارچه خنک یا گرم روی پیشانی یا گردن خود قرار دهید. ماساژ بگیرید. تیلنول (استامینوفن) بخورید.
نیاز به ادرار زیاد	کافئین را محدود کنید. به سبک زندگی مراجعه کنید.
تهوع حاملگی؛ حالت تهوع	کمتر غذا بخورید و تعداد وعده‌ها را افزایش دهید. چند دقیقه پیش از بلند شدن از رخت‌خواب، یک میان‌وعده کوچک، مثلاً بیسکویت کراکر، بخورید. به آرامی آب، آب سیب شیرین نشده، آب گازدار یا نوشابه زنجبیل بنوشید. وعده‌های غذایی سرد بخورید، از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید و از یک نفر دیگر بخواهید آشپزی کند. لباس گشاد بپوشید و اجازه بدهید هوای تازه در خانه جریان پیدا کند. از ویتامین‌های پیش از زایمان در حالت مایع استفاده کنید. برای حفاظت از مینای دندان، بلافاصله پس از استفراغ کردن دندان‌هایتان را مسواک نکنید. به جای این کار، دهانتان را با آب، دهان‌شویه یا ترکیب جوش شیرین و آب شستشو دهید. اگر برای بهبود حالت تهوع بارداری به استفاده از حشیش فکر می‌کنید، از خطرات آن اطلاع پیدا کنید و درباره گزینه‌های ایمن‌تر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید (به قسمت سبک زندگی مراجعه کنید).
ترشحات رقیق، شیری واژنی	پدهای کوچک‌تر، لباس زیر پنبه‌ای و شلوار گشاد بپوشید. اگر احساس خارش داشتید یا ترشحات کدر، بدبو یا رنگی مشاهده کردید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.
تنگی نفس	عادی است، اما اگر در خانواده سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر علائم شما ناگهان ظاهر می‌شوند و دچار درد قفسه سینه هستید، یا اگر تنگی نفس باعث می‌شود دراز کشیدن یا حرف زدن برایتان سخت شود، فوراً به اورژانس مراجعه کنید.
احساس سبکی سر	به آرامی بلند شوید و مرتب غذا بخورید.

«همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



سعی کنید با درک حالات روحی همسران و همراهی او در زمان مراجعه به ارائه‌دهندگان مراقبت بهداشتی، از او حمایت کنید. شما هم درباره احساساتان صحبت کنید.

آیا می‌دانستید



تا 80% مردم در طول دوران بارداری دچار حالت تهوع و استفراغ می‌شوند. برای بسیاری این اتفاق تا هفته 20 ادامه پیدا می‌کند.

به دنبال مراقبت باشید



در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر با HealthLink BC (1-8-1-1 یا healthlinkbc.ca) تماس بگیرید:

- بیشتر اوقات حالت تهوع دارید و نمی‌توانید مایعات یا غذا را در معده خود نگه دارید
- بیش از 5 بار در روز استفراغ می‌کنید
- بیش از 5% از وزن پیش از بارداری خود را از دست دادید
- کمتر از 3 بار در 24 ساعت ادرار می‌کنید


وضعیت اورژانسی





بیشتر موارد سقط جنین در 12 هفته ابتدای بارداری رخ می‌دهند. در صورت مشاهده هر یک از این موارد با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی تماس بگیرید:


- خروج خون یا بافت از واژن
- درد شدید در ناحیه شکم، پایین کمر یا لگن


تغییرات رایج	شما می‌توانید چه کار کنید
لته‌های قرمز، متورم	مرتب از مسواک و نخ دندان استفاده کنید. به یک متخصص دندانپزشک مراجعه کنید و به او بگویید که باردار هستید.
ترشح پستان‌ها	از پدهای پستان در داخل سوتین استفاده کنید و هر زمان که خیس شدند، آن‌ها را تعویض کنید.
گرفتگی بینی، خونریزی بینی	خیلی آب بنوشید. سیگار نکشید. قسمت سینوس‌های خود را ماساژ بدهید. در بخار گرم یا سرد تنفس کنید، حوله‌های گرم و نم‌دار روی صورتتان بگذارید یا از قطره‌های بینی تهیه شده با ¼ قاشق چای‌خوری نمک در 1 فنجان آب گرم استفاده کنید. فقط در صورتی آنتی‌هیستامین مصرف کنید که پزشکتان توصیه کرده است.
احساس تکان خوردن بچه («جان گرفتن»)	به تاریخ توجه داشته باشید و در مراجعه بعدی آن را به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی بگویید.
درد ناحیه تحتانی کمر	حالت بدن خوبی داشته باشید و از کفش‌های طبی و مناسب استفاده کنید. اجسام سنگین را بلند نکنید. ماساژ بگیرید (فقط از کسی که برای ماساژ پیش از زایمان آموزش ویژه دیده است) یا پرس گرم یا سرد بگذارید. به پهلوی چپ بخوابید و یک بالش بین زانوهایتان قرار بدهید.
درد بالای قسمت تناسلی	اجسام سنگین را با پاهایتان هل ندهید و زانوهایتان را خیلی از هم باز نکنید.
احساس ضربان در پاها؛ رگ‌های واریسی	فعالیت بدنی داشته باشید. به پهلوی بخوابید و یک بالش بین پاهایتان قرار بدهید. پاهایتان را روی هم نیندازید. تمرینات مچ و پنجه پا را انجام بدهید و وقتی نشسته هستید از زیرپایی استفاده کنید. در صورت توصیه پزشک، از جوراب فشرده‌سازی با شلنگ پشتیبان استفاده کنید.
تورم مچ پا، پنجه پا، دست و صورت و احساس خارش دست («ورم»)	فعالیت بدنی داشته باشید. به پهلوی چپ بخوابید. از زیرپایی استفاده کنید. از جوراب‌های تنگ، حلقه و ساعت استفاده نکنید. اگر خیلی ورم کردید یا در صورتی که سردرد، تاری دید یا دل‌درد هم دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
یبوست	زیاد آب بنوشید، غذاهای حاوی فیبر فراوان بخورید و فعالیت بدنی داشته باشید. مدفوع خود را نگه ندارید یا به زور مدفوع نکنید. فقط در صورتی از شیاف، روغن معدنی، ملین یا تنقیه استفاده کنید که پزشکتان توصیه کرده باشد.
خطی که از ناف تا بالای قسمت تناسلی امتداد دارد؛ تیره شدن صورت	این خطوط ممکن است پس از تولد هم باقی بمانند.

«همسران» 
شما می‌توانید چه کار کنید
با دادن ماساژ نرم و با ورزش کردن و تغذیه سالم در کنار همسرتان، حمایت خود را نشان بدهید.

آیا می‌دانستید 
در سه ماهه دوم، احتمال سقط جنین پایین است.

امتحان کنید 
با فرزندتان حرف بزنید و همسرتان را تشویق کنید تا او هم این کار را انجام بدهد. فرزندتان می‌تواند صدای شما را بشنود و یاد می‌گیرد پدر و مادرش باید چه صدایی داشته باشند.

«همسران» 
شما می‌توانید چه کار کنید
کمک کنید منزلتان برای ورود کودک
آماده شود، کارهای خانه را انجام بدهید و
آماده باشید تا در هنگام زایمان از همسران
حمایت کنید.

آیا می‌دانستید 
در سه ماهه سوم، احتمالاً به دلیل
پایین رفتن کودک برای تولد، تنفس
شما بهتر خواهد شد. به زمان وقوع این اتفاق
توجه کنید و آن را در ویزیت بعدی خود به
پزشکتان بگویید.

اگر نگران جدی بودن علائمتان هستید، به
عوامل خطرناک در دوران بارداری مراجعه کنید
و ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت
کنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC
تماس بگیرید.

تغییرات رایج	شما می‌توانید چه کار کنید
نشانه‌های کشیدگی روی شکم، پستان و ران پا	معمولاً پس از تولد از بین می‌رود.
پوست خشک، با خارش	از صابون گلیسرین یا لوسیون کالامین استفاده کنید. مرطوب کنید. حمام طولانی، داغ نروید.
خستگی مفرط	استراحت کنید. در انجام کارها از دیگران کمک بگیرید. سعی کنید کار را زود متوقف کنید.
شک، ترس از زایمان	در کلاس‌های پیش از زایمان شرکت کنید و به برنامه‌های خود درباره زایمان فکر کنید (به آمادگی برای تولد نوزاد مراجعه کنید). با دوستان مورد اعتماد یا اعضای خانواده صحبت کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود حرف بزنید یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.
انقباضات پیش از زایمان («برکستون هیکس»)	با نزدیک شدن به تاریخ زایمان، انقباضات افزایش پیدا می‌کنند. انقباضات برکستون هیکس هیچ ضرری ندارند و علامت این نیستند که نزدیک است زایمانتان آغاز شود. فعالیت بدنی را امتحان کنید.
گرفتگی عضلات پا	شیر بنوشید و غذاهای پر از کلسیم بخورید. پیش از رفتن به رختخواب، یک حمام آب گرم بگیرید و پشت ساق پای خود را بکشید.
بی‌طاقت شدن برای تولد	درباره احساسات خود صحبت کنید.
بواسیر	از یخی که داخل یک حوله پیچیده شده استفاده کنید. مراقب یبوست باشید و در توالت به خودتان فشار نیاورید. به پهلو بخوابید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. برای مدت طولانی در حالت نشسته یا ایستاده باقی نمانید. تمرین کگل دیافراگم لگنی را امتحان کنید (به قسمت مراقب خودتان باشید مراجعه کنید).
سوزش سردل	در وعده‌های کوچک و زیاد غذا بخورید، از خوردن غذاهای چرب و پر ادویه اجتناب کنید و بین وعده‌ها زیاد مایعات بنوشید. وقتی در حالت دراز کشیده هستید، سر و شانه‌هایتان را بلند کنید. بلافاصله پس از صرف غذا خم نشوید و دراز نکشید. از پوشیدن مچ‌بندهای تنگ اجتناب کنید. آدامس غیر نعنائی با زایلیتول بجوید. اگر سوزش سر دلتان باعث می‌شود غذا خوردن یا خوابیدن سخت شود، از ارائه‌دهنده بهداشتی خود درباره داروهایی که می‌توانند به شما کمک کنند، سؤال کنید.
درد ناگهانی قسمت تناسلی	از حرکات ناگهانی اجتناب کنید. در هنگام سرفه کردن یا عطسه کردن، از قسمت لگن خم شوید.
تنگی نفس	از مسیر دهان، آرام نفس عمیق بکشید. لباس‌های گشاد بپوشید. حالت بدن خوبی داشته باشید.
دشواری در خواب	ورزش. پیش از رفتن به رختخواب، یک حمام گرم بگیرید، نوشیدنی گرم و بدون کافئین بنوشید و میان‌وعده بخورید، نفس عمیق بکشید و موسیقی آرامش‌بخش گوش کنید. برای حمایت از بدنتان، از بالش‌های اضافه استفاده کنید.
نیاز بیشتر به ادرار	از مصرف کافئین جلوگیری کنید و تمرینات کگل انجام بدهید (به سبک زندگی و مراقب خودتان باشید مراجعه کنید).