# مراقبت های دوران بارداری




بیمارستان تخصصی

و فوق تخصصی میلاد

بخش تخصصی

بیماریهای

زنان و زایمان

واحـــد

آمــوزش



شماره : ۸۹۱۲/۱۵۱

در اواسط هر سیکل پریود معمولاً یک تخمک از تخمدان آزاد می شود. قابلیت باروری این تخمک حدود ۲۴ ساعت است. در صورت لقاح تخمک با اسپرم، تبدیل به سلول تخم شده و پس از حدود ۷ روز در حفره رحم کاشته می شود و به رشد و تکامل خود ادامه می دهد. طول مدت یک بارداری طبیعی ۲۸۰ روز یا ۴۰ هفته کامل است که از اولین روز آخرین قاعدگی محاسبه می شود. برای هر چه بهتر سپری شدن این دوران و تشخیص زود هنگام عوارض ناشی از بارداری و درمان به موقع آنها، مادر باردار باید تحت مراقبت قرار گیرد به طوری که تا هفته ۲۸ بارداری هر ماه یکبار، از هفته ۲۸ تا ۳۶ هر دو هفته یکبار و از ۳۶ هفتگی به بعد هفته ای یکبار ویزیت شود. احتمال دارد بر اساس شرایط بارداری این فواصل تغییر یابد.






**مادر باردار با مشاهده هر کدام از علائم خطر زیر باید به بیمارستان یا مراکز بهداشتی مراجعه نماید:**

- **لکه بینی، خونریزی یا آبریزش از ناحیه تناسلی**
- **احساس کاهش یا نداشتن حرکت جنین**
- **درد شکم و پهلوها**
- **اصابت ضربه به شکم**
- **مشکل ادراری**
- **تب و لرز**
- **افزایش ناگهانی وزن**
- **سرفه مداوم و شدید**
- **ضایعات پوستی مثل آبله مرغان، سرخجه، ....**
- **ورم بدن بخصوص در دست ها و صورت**
- **افزایش فشار خون مساوی یا بالاتر از ۱۴۰/۹۰**
- **درد و ورم یکطرفه ساق و ران**
- **تهوع و استفراغ مداوم و شدید و یا خونی**
- **تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب در فعالیتهای معمولی**
- **سردرد، تاری دید و دوبینی و دیدن نقاط نورانی**
- **آبسه و درد شدید دندان**
- **در مادرانی که کاندید زایمان طبیعی هستند اگر تا تاریخ احتمالی زایمان وضع حمل نکرده باشند حتما درزمان مقرر به مرکز بهداشتی- درمانی یا بیمارستان مراجعه نمایند.**

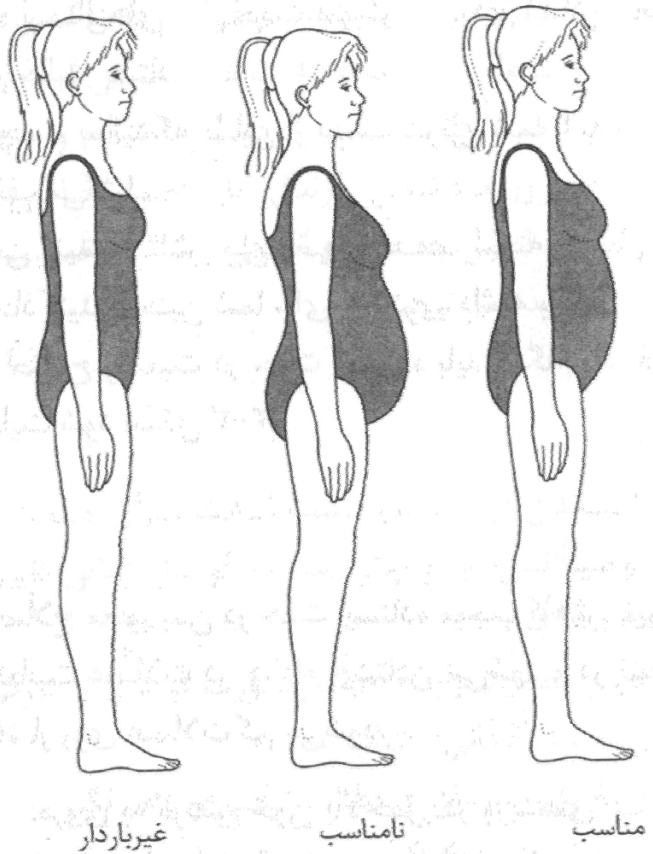
**در طی دوران بارداری به علت ترشح هورمون ها و فشار رحم بـر روی سـایر اعضای بدن، تغییراتی در بدن ایجاد می شود که یک خانم باردار با آگـاهی از آنها و بکارگیری راهکارهای مناسب می تواند عـوارض ناشـی از شـل شـدن عضلات کف لگن و شکم را به حداقل برساند. شما باید بتوانید کارهای روزمره خود را بطور صحیح و درست انجام دهید.**
**مجموعه زیر بدین منظور تهیه و خدمت شما ارائه می گردد.**

## ***پوشش مناسب دوران بارداری:***

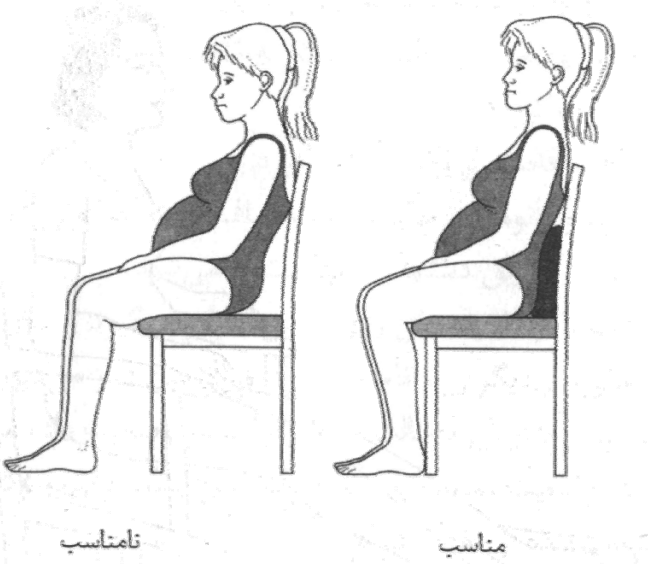
**- لباس های دوران بارداری باید آزاد و راحـت باشـد. پوشـیدن شـلوارها و جوراب های تنگ با کش سفت توصیه نمی شود و کفش های پاشنه بلنـد یـا بدون پاشنه مناسب نیستند. پاشنه کفش باید پهن باشد و کفش ترجیحاً مچ پا را حمایت کند. از سینه بندهای نرم با کش پهن و محکم و در اندازه مناسب استفاده شود.**

# اصلاح وضعیت بدن

***وضعیت صحیح ایستادن:*** **سرتان را صاف بگیرید و چانه خود را بصورت افقی نگه دارید و بدن را در یک خط مستقیم قرار دهید. شانه ها به سمت بالا و عقب کشیده شود. عضلات باسن به سمت جلو کشیده شود تا پشت صاف شودهمانند حالتی که می خواهید شکم و باسن را به هم نزدیک کنید و وزن بدن بطور مساوی بین دوپا تقسیم شود.**



***نشستن بر روی صندلی:*** **نزدیک صندلی قرار گرفته، دست های خود را بر روی دسته صندلی قرار داده و روی صندلی بنشینید و به تدریج عقب رفته تا کاملاً به پشتی صندلی تکیه کنید. از یک ملحفه تا شده یا بالش کوچک (کوسن) برای پر کردن فضای خالی کمر استفاده نمایید. برای جلوگیری از آویزان ماندن پاها می توانید پاها را بر روی یک چهار پایه یا زیر پایی قرار دهید. از پا روی پا انداختن اجتناب کنید. برای بلند شدن از صندلی، دسته صندلی را گرفته و به آرامی خود را به لبه صندلی رسانده و با منقبض کردن عضلات کف لگن و شکم همزمان با بازدم از روی صندلی بلند شوید. در صورتی که صندلی بدون دسته باشد با قرار دادن کف دست ها بر روی ران ها، روی صندلی بنشینید و یا بلند شوید.**



***نشستن بر روی زمین:***

**رعایت این نکته ضروری است که ستون فقرات باید کاملاً صاف باشد و گودی کمر توسط بالش کوچک تحت حمایت قرار گیرد و در صورت نشستن طولانی مدت، پاها را کمی بالاتر از سطح زمین قرار دهید. برای بلند شدن از زمین باید روی دست ها و زانو ها برخیزید (به حالت چهار دست و پا) به طوری که دست خود را بر روی یک زانو بفشارید و از دست مخالف برای حمایت استفاده کنید. سپس پاها را صاف کرده و بلند شوید.**



### برداشتن شیء از روی زمین:

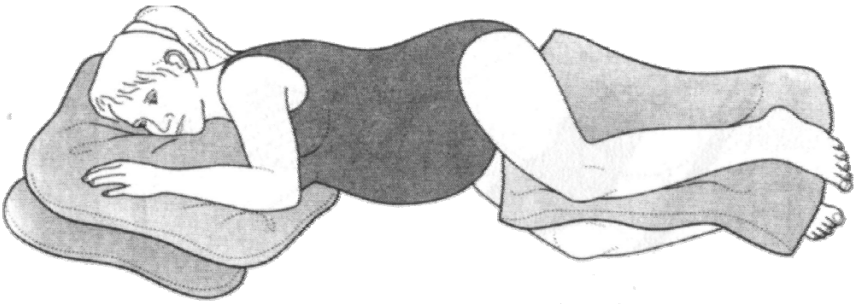
**ابتدا به وضعیت نشسته روی زانو قرار بگیرید. پشت را صاف کنید و برای به حداقل رسانیدن خمیدگی عضلات پشت کمر از عضلات پا استفاده کنید. برای بلند کردن اجسام از هر دو دست کمک بگیرید. بهتر است بار سنگین حمل نکنید و در صورت لزوم وزن بار یا شیء را بین دو دست تقسیم نمایید.**



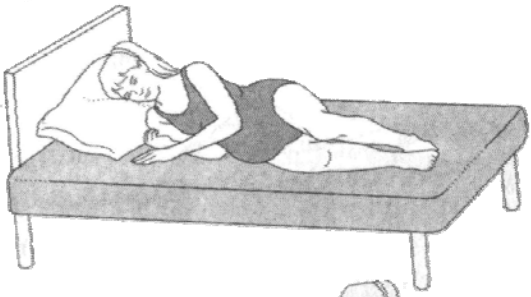
## خوابیدن:

**بعد از ماه چهارم بارداری وضعیت خوابیدن اهمیت بسیاری دارد به طوری که برای خونرسانی بهتر به جفت، از صاف دراز کشیدن به پشت (طاقباز) منع می شود. خوابیدن به پهلو بر روی یک تشک سفت مناسب است. پای رویی خمیده و بر روی یک بالش کوچک قرار بگیرد. استفاده از ملحفه تا شده زیر شکم احساس راحتی ایجاد می کند. در صورت تمایل می توانید بازوی رویی را خمیده و بر روی یک بالش کوچک قرار دهید. برای جابجا شدن از یک پهلو به پهلوی دیگر ابتدا هر دو زانوی خم شده را به هم نزدیک کرده و با چرخش همزمان زانوها با کل بدن به آهستگی تغییر وضعیت دهید (کف پاها در تماس با تشک است).دوش آب گرم و نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب را توصیه می کنیم.**

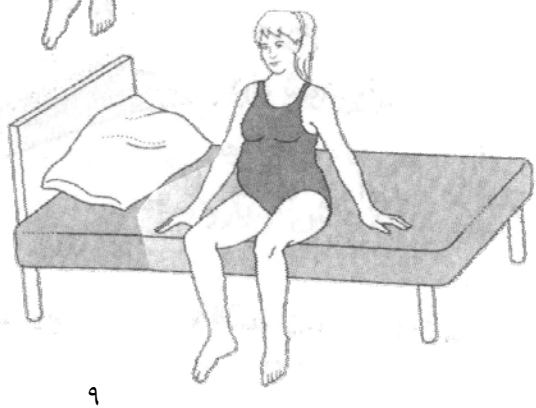
**برای برخاستن از رختخواب در حالت خوابیده به پهلو، پاها را خمیده در کنار هم قرار داده و با تکیه بر روی دست و آرنج، بنشینید. سپس پاها را از کنار تخت آویزان کرده و به آهستگی بایستید.**



- **ماندن در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی (نشستن، ایستادن و ...) توصیه نشده و بهتر است هر از چندگاهی تغییر وضعیت داده شود.**
- **در هر شرایط و تغییر وضعیتی که به شکم فشار وارد می شود انقباض همزمان عضلات کف لگن و شکم همراه با بازدم را فراموش نکنید. تغییر وضعیت به آرامی صورت گیرد و از حرکات سریع و ناگهانی (تغییر حالت خوابیده به نشسته یا نشسته به ایستاده) پرهیز نمایید.**







# مشکلات شایع دوران بارداری و توصیه های لازم

***تهوع و استفراغ:*** **معمولاً در سه ماهه اول بارداری مشاهده می شود و در هنگام صبح بیشترین شدت را دارد. بالا بودن هورمون های حاملگی و فشار روحی و روانی جزء مهمترین دلایل شدت تهوع و استفراغ صبحگاهی هستند. برای مهار این حالت می توانید صبح ها قبل برخاستن از رختخواب، یک تکه نان برشته، تعدادی بیسکویت، نان سوخاری و یا پاپ کورن کم نمک بخورید. ۴ تا ۵ وعده غذایی کم حجم را جایگزین ۲ تا ۳ وعده پر حجم نمایید. پرهیز از غذاهای ادویه دار و تند و سرخ شده، باز کردن پنجره و روشن کردن هواکش در زمان آشپزی و تقویت روحیه توصیه های مؤثری هستند. در حد امکان زمانی که احساس تهوع ندارید غذا بخورید و همیشه در کیف خود نان خشک یا سوخاری به همراه داشته باشید تا در صورت احساس تهوع آن را مصرف کنید.**

***سوزش سر دل:*** **بزرگ شدن رحم و فشار آن به معده و همچنین شلی دریچه فوقانی معدی موجب بازگشت محتویات معده (غذا و اسید معده) به انتهای مری و احساس ترش کردن و سوزش سر دل می شود. خوردن غذا به صورت چندین وعده در طول روز با حجم کم، پرهیز از غذاهای تند، ادویه دار، سرخ شده و نوشابه های گازدار و کافئین دار، مصرف کم شکلات، قهوه و چای، خوردن مایعات پس از هر وعده غذایی یا بین وعده ها کمک کننده هستند (در هنگام غذا خوردن مایعات ننوشید). از خوابیدن یا خم شدن بلافاصله پس از صرف غذا اجتناب کنید و در زمان استراحت دو بالش در زیر سر و شانه ها قرار دهید تا به حالت نیمه نشسته قرار گیرید.**

***یبوست:*** **تغییرات گوارشی در بارداری یبوست ایجاد می کند. مصرف آب و مایعات کافی (۸-۶ لیوان در روز)، میوه و سبزیجات خام و تازه، سالاد، سوپ، غلات سبوس دار، زیتون، روغن زیتون، انجیر، آلو و نرمش های سبک روزانه در برطرف کردن یبوست کمک کننده هستند.**

***اسهال:*** **غذاهای حاوی پکتین و صمغ (دو نوع فیبر غذایی) مانند پوره سیب، موز، برنج سفید، نان گندم مصرف شود.**

***نفخ شکم:*** **نفخ شکم به علت بلع هوا و مصرف مواد نفاخ و شل شدن عضلات روده ای پیش می آید که جهت درمان آن توصیه می شود که غذا را آهسته خورده و کامل بجوید، در طی صرف غذا صحبت نکنید ، مایعات گازدار مصرف نکنید و از هورت کشیدن غذاهای آبکی اجتناب کنید. مایعات بوسیله نی نوشیده نشود. حبوبات را از روز قبل خیسانده و آب آن را هر چند ساعت عوض نموده و سپس بپزید. مصرف پیاز، حبوبات و میوه های نفاخ (هندوانه، خربزه، ...) را کاهش دهید.**

***تنگی نفس:*** **با بزرگ شدن رحم و فشار به فضای داخل قفسه سینه خانم باردار دچار تنگی نفس و تندتند نفس کشیدن می شود که اجتناب از پرخوری، صاف نگه داشتن عضلات پشت و قرار گرفتن در حالت نیمه نشسته بهترین وضعیت در این شرایط است.**

***تپش قلب:*** **با افزایش حجم خون و افزایش ضربان قلب کمی تپش قلب ایجاد می شود که طبیعی است اما اگر با فعالیت های عادی دچار تپش قلب و درد در قفسه سینه می شوید به پزشک مراجعه کنید.**

***کمر درد:*** **در بارداری به علت تغییر شکل بدن و بزرگ شدن رحم گودی کمر افزایش می یابد و لیگامانهای لگنی هم شل می شوند که منجر به احساس درد در ناحیه کمر و لگن می شود. اصلاح وضعیت بدن در حالت های مختلف (ایستادن، نشستن، ...) عدم استفاده از کفش های پاشنه بلند یا بدون پاشنه، خودداری از انجام فعالیت های زیاد و مستمر (داشتن استراحت در فواصل کار)، صاف نگه داشتن عضلات پشت، اجتناب از خم شدن از کمر و دولا شدن به هنگام انجام کارها یا برداشتن اشیاء از زمین، گرم کردن موضع، استفاده از تشک سفت و انجام نرمش های بدنی مرتبط، درد کمر را کاهش می دهند.**

***گرفتگی یا انقباض دردناک عضلات پا:*** **اغلب گرفتگی عضله پشت ساق پا در خواب اتفاق می افتد که در آن زمان سریع پنجه پا را به سمت خود خم کنید. مصرف شیر و لبنیات و مواد غذایی حاوی منیزیوم (بادام، پسته، گردو و فندق و سبزیجات برگ سبز) را افزایش دهید.**
**گرم کردن و ماساژ عضله بی تأثیر نیست. تمرینات چرخشی مچ پا برای پیشگیری توصیه می شود.**

***واریس پا:*** **برجستگی رگ های آبی رنگ در پای شماست که معمولاً ارثی است و بعلت افزایش فشار بر روی عروق پا، بیشتر در ران و ساق و ناحیه تناسلی ظاهر میشود که با اجتناب از ایستادن و نشستن با پای آویزان به مدت طولانی و نیانداختن پا روی پا در هنگام نشستن، نگه داشتن پاها کمی**

**بالاتر از سطح بدن در حالت درازکش، اجتناب از پوشیدن لباس هـای تنـگ، استفاده از جوراب های واریس در سایز مناسب می تـوان درد آن را کـاهش داد.**

***ازدیاد ترشحات واژن:*** **در حاملگی معمولاً ترشحات زنانگی که سفید رنگ یا بی رنگ و بدون بو است بیشتر دیده می شود و با رعایـت نکـات بهداشـتی (تعویض روزانه لباس زیر، شستشوی مرتـب و خـشک نگـه داشـتن ناحیـه تناسلی) می توان آن را کاهش داد. ترشحات زرد یا سبز رنگ کـف آلـود بـا خارش و سوزش و بوی بد نیاز به درمان دارد.**

***تکرر ادرار:*** **در ابتدای بارداری و اواخر حاملگی به علت بزرگ شدن رحـم و فشار آن بر روی مثانه دفعات ادرار کردن بیشتر می شود. در اواسط حاملگی به علت تغییر وضعیت رحم و کاهش فشار بر مثانه، این حالـت کمتـر پـیش می آید ولی در صورت مشاهده علائم سوزش و درد هنگام ادرار کردن جهت درمان به پزشک مراجعه کنید. اگر در اواخر بارداری پـس از هـر سـرفه یـا عطسه و خنده دچار بی اختیاری ادرار شدید، ورزش kegel را انجام دهید.**

***ورزش kegel(کگل):*** **به منظور پیشگیری از ا فتادگی رحم و مثانه به علـت شلی عضلات کف لگن این تمرین را در هر وضعیتی چه نشسته چه خوابیـده یا ایستاده به دفعات مکرر می توانید انجام دهید. ماهیچه های کف لگن خود را به آرامی منقبض و سفت کنید (به نحوی که می خواهید از خروج ادرار یـا باد شکم جلوگیری کنید). این انقباض را به تدریج تا آن جایی که می توانیـد به سمت بالا ببرید و برای مدت کوتاه (۵ ثانیه) نگه داشته و سپس به آرامـی آن ها را شل و رها کنید.**

***احساس ضعف و سستی و خستگی:*** **به علت تغییرات هورمونی در بارداری است که برای برطرف شدن آن، استفاده از هوای تازه و محیط آرام و دور از ازدحام، تنفس های عمیق و انجام حرکات ورزشی سبک توصیه می شود.**

***ویار:*** **تمایل به مصرف مواد نامناسب و غیر عادی مانند خاک، برفک یخچال، مهر نماز یا یخ است و یا اینکه برخی از بوها (عطر، غذا) آزار دهنده هستند. گاهی کمبود آهن باعث بروز این مشکل می شود. در هر حال تغذیه مناسبی داشته باشید و با پزشک خود مشورت نمایید.**

***هموروئید یا بواسیر:*** **به علت یبوست و فشار رحم ایجاد می شود. میوه و سبزی به خصوص انواع سالاد به همراه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و مایعات فراوان مصرف کنید. کمپرس گرم، نشستن در آب ولرم روزی سه بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و استفاده از داروهای موضعی طبق دستور پزشک مفیدند.**

# بهداشت فردی

***استحمام:*** **هفته ای ۳-۲ بار حمام کنید (محدودیتی در حمام کردن نیست مگر به توصیه پزشک) از آب ولرم استفاده نمایید چون دمای بالای آب و حمام باعث افزایش درجه حرارت جنین و خستگی و سرگیجه در مادر می شود. به علت بزرگ شدن شکم در ماههای آخر و احتمال به هم خوردن تعادل و سرخوردن و سقوط، از وان استفاده نکنید. مدت زمان حمام کردن طولانی نشود. از سونا بخصوص در سه ماهه اول بارداری اجتناب کنید.**

***دهان و دندان:*** **به علت مصرف بیشتر مواد غذایی ترش یا شیرین یا تهوع و استفراغ، کم حوصله بودن و خوب مسواک نزدن، محیط دهان مستعد رشد باکتریها و پوسیدگی دندان و بیماریهای لثه میشود. از نخ دندان و مسواک پس از هر وعده غذایی استفاده شود. در صورت بروز تهوع بدنبال مسواک زدن، می توانید پس از استفاده از نخ دندان از محلول آب و نمک (سرم شستشو) جهت تمیز کردن دندان ها و ماساژ لثه استفاده کنید.**

***روابط زناشویی:*** **نزدیکی تا زمانی که زن باردار احساس درد و ناراحتی نداشته باشد و از لحاظ پزشکی هم منعی نداشته باشد مجاز است. اما مقاربت از هفته ۳۶ بارداری به بعد توصیه نمی شود. بهترین وضعیت نزدیکی پهلو به پهلو یا قرار گرفتن زن در بالا می باشد.**

***ورزش:*** **در صورتی که ممنوعیت پزشکی نباشد ورزش های سبک و کم فشار بسیار مفید هستند که موجب تقویت عضلات، بهبود گردش خون و زایمان آسانتر می شوند. پیاده روی در مسیرهای صاف و مسطح، استفاده از دوچرخه های ثابت خانگی و شنا (راه رفتن در آب، شناور شدن بر سطح آب) و ورزش های آبی سبک مناسب و ایمن هستند. ورزش هایی که احتمال زمین خوردن یا از دست دادن تعادل در آن ها وجود دارد (اسب سواری، ژیمناستیک، دوچرخه سواری، اسکی) گزینه های مناسبی نیستند. در صورت مشاهده سرگیجه، تنگی نفس، ضربان بالای قلب، احساس ضعف و خستگی، درد ناحیه پشت کمر و شکم، خونریزی از واژن، گرم شدن بیش از حد بدن، توقف غیر معمول حرکات جنین، ورزش را متوقف کنید. گرم کردن بدن پیش از ورزش و خنک کردن بعد از آن را فراموش نکنید. بیش از حد به**

خود فشار نیاورده و پیش از تمرینات، حین ورزش و پس از آن مقادیر زیادی آب بنوشید.

- اجتناب از انجام دو، ورزشهای شکمی رایج شامل بالا بردن مستقیم پاها و برخاستن از وضعیت خوابیده به پشت با پاهای صاف.

***وزن گیری در بارداری:*** اضافه وزن در بارداری به علت جنین، چربی و پروتئین ذخیره شده، افزایش حجم خون و آب میان بافتی، رحم، مایع آمنیون، جفت و بند ناف و بزرگ شدن پستان ها است.
وزن گیری پیوسته و آهسته نشانه یک حاملگی نرمال و سالم است سعی نکنید که رژیم غذایی لاغری داشته باشید زیرا باعث محدودیت در دریافت کالری و مواد مغذی شده و می تواند رشد کودک درون شما را کاهش دهد.
تمامی زنان باردار برحسب شرایط بدنی (لاغر- طبیعی- اضافه وزن و چاق) میزان افزایش وزن مورد نیاز متفاوتی دارند که بر اساس شاخص جرم بدن (BMI) قبل از بارداری محاسبه می شود.

| اضافه وزن مورد نیاز به کیلوگرم | بدن | BMI |
|---|---|---|
| ۱۲/۵-۱۸ | لاغر | کمتر از ۱۹/۸ |
| ۱۱/۵-۱۶ | طبیعی | ۱۹/۸-۲۶ |
| ۷-۱۱/۵ | اضافه وزن | ۲۶-۲۹ |
| ۶-۹ | چاق | بیشتر از ۲۹ |

$$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر})^2}$$

افزایش وزن در سه ماهه اول بارداری آهسته و در حدود ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم و در سه ماهه دوم و سوم حدود نیم کیلوگرم در هفته میباشد هر گونه تغییر وزن ناگهانی باید گزارش داده شود.

**نکات:**

- **از قرار گرفتن در محیط هایی که دخانیات مصرف می کنند و یا احتمال سرایت بیماریهای واگیر و مسری مانند سرخجه و آبله مرغان و . . . وجود دارد خودداری نمایید.**
- **بدون مشورت با پزشک واکسیناسیون انجام نشود. زنان باردار غیر ایمن جهت تزریق واکسن کزاز به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایند.**
- **اگر به دلیل بیماری یا هر مشکلی از داروی خاصی استفاده می کنید حتماً پزشک خود را در جریان بیماری زمینه ای و داروی مصرفی قرار دهید. به یاد داشته باشید که تنها در صورت تأیید پزشک مسئول مراقبت های دوران بارداری می توانید از دارو یا مکمل های غذایی استفاده نمایید.**
- **جهت پیشگیری از نقایص مادرزادی لوله عصبی جنین، مصرف اسید فولیک روزانه ۴۰۰ میکروگرم، سه ماه قبل از بارداری و در طی بارداری توصیه می شود. همچنین مصرف قرص آهن در پیشگیری از کم خونی از ماه چهارم بارداری توصیه می گردد.**

**آنچه در تغذیه بارداری اهمیت دارد رعایت تنوع، تعادل و اندازه در برنامه غذایی روزانه است. یک خانم باردار باید از همه گروههای غذایی نان و غلات، میوه و سبزی، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها، شیر و لبنیات به میزان مناسب استفاده نماید. مصرف شیرینی، چربی، روغن، کره، شکلات و شکر به حداقل میزان ممکن توصیه می شود.**

**نکات مهم:**

- **سعی شود از غلات سبوس دار و غنی شده استفاده شود. حبوبات را با چاشنی های مناسب پخته و سپس با برنج کته مصرف شود.**

- از میوه های تازه و متنوع در صبحانه و میان وعده (سالاد میوه، میوه خشک شده یا آب میوه)و به جای نوشابه های گازدار از آب گوجه فرنگی یا آب میوه تازه استفاده کنید. بدن ما ذخیره ویتامین C ندارد. پرتقال، لیمو، نارنگی، گریپ فروت و انگور منبع بسیار خوبی از ویتامین C هستند که به جذب آهن غذا کمک می کنند.
- سبزی های تازه را با دقت شسته و ضدعفونی کنید و از پختن طولانی مدت آن ها پرهیز نمایید، سبزی های برگ سبز و تیره، هویج، فلفل سبز، کلم بروکلی و اسفناج سرشار از ویتامین A هستند. سیب زمینی و گوشت آب پز یا کباب شده و یا در فر پخته شده جایگزین خوبی برای انواع سرخ شده آنها هستند.
- از مصرف ویتامین A بیش از ۱۰۰۰۰-۵۰۰۰ واحد در روز در حاملگی به خصوص سه ماهه اول خودداری شود. جگر و امعاء و احشاء گوسفند، گاو و روغن هایی که از کبد حیوانات تهیه می شوند حاوی مقادیر زیادی ویتامین A هستند (هر ۱۰۰ گرم امعاء و احشاء حاوی ویتامین A بیش از نیاز روزانه زن باردار می باشد). همچنین از انواع مغزهای حیوانات به علت چربی و کلسترول بالا در بارداری پرهیز شود.
- از شیر کم چرب غنی شده و پنیر کم چرب استفاده شود. این گروه غذایی حاوی کلسیم فراوان و پروتئین هستند. کلسیم ماده اصلی در تشکیل استخوان و دندان است. آن دسته از افرادی که قادر به تحمل شیر نیستند، می توانند از شیر کم لاکتوز یا ماست و پنیر استفاده کنند.
- در دوران حاملگی روزانه بیش از سه فنجان قهوه و چای بسیار کم رنگ مصرف نکنید. قهوه، چای و ترکیبات حاوی کافئین باعث

- از فست فود ها تغذیه نکنید. در صورت ضرورت بهتر است سفارش برگر کوچک با کاهو و گوجه تمیز و پنیر و یا ماهی و مرغ کباب شده و یا پیتزا قارچ یا سبزیجات به همراه آب، دوغ یا آبمیوه طبیعی داشته باشید.
- در جشن ها و مهمانی ها چون غذاها با کره و چربی فراوان پخته می شوند ممکن است شما را دچار سوزش سر دل و سنگینی کنند. شما می توانید تنها یک تکه کوچک از غذاهای سرخ شده و دسر را بردارید و از میوه و سبزیجات و سالاد بیشتر استفاده کنید و به محض احساس سیری از میز غذا دور شوید و پس از غذا اندکی قدم بزنید.

سرانجام انتظار به سر آمد و موعد زایمان فرا رسید. بهتر است که بدانید زایمان طبیعی مزایای بیشتری در مقایسه با سزارین دارد. از جمله میزان خونریزی در زایمان طبیعی کمتر و تقریبا نصف عمل سزارین است. عوارض ناشی از عمل جراحی و بیهوشی برای مادر و جنین وجود ندارد و ریه های جنین آمادگی بهتری در تنفس پس از زایمان دارد. به دلیل ارتباط زودتر مادر و نوزاد، سیستم روانی نوزاد، رشد مناسب تری دارد. شروع سریع شیردهی به نوزاد و موفقیت در شیردهی بیشتر است. زمان بستری و دوره نقاهت و هزینه کمتری نسبت به سزارین دارد.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد
آدرس: تقاطع بزرگراه همت و چمران
تلفن : ۸۲۰۳۹ فاکس : ۸۸۰۶۲۰۰۵
www.miladhospital.com