

***سوزش سردل :**

همچنین شلی بزرگ شدن رحم و فشار آن به معده و دریچه فوقانی معدی موجب بازگشت محتویات معده غذا و اسید معده به انتهای مری و احساس ترش کردن و سوزش سردل 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 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.

تپش قلب :

با افزایش حجم خون و افزایش ضربان 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.

یبوست :

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

اسهال :

مصرف غذاهای حاوی پکتین دو نوع فیبر 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 تند تند 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.

کمر درد :

در بارداری به علت تغییر شکل بدن و بزرگ شدن رحم گودی کمر افزایش می یابد و لیگاما نهایی 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 م وضع، استفاده از تشک سفت و انجام نرمش های بدنی مرتبط، درد کمر را کاهش می دهند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوازورد

مشکلات شایع در بارداری



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

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 10 تا 15 دقیقه و استفاده از داروهای موضعی طبق دستور پزشک مفیدند.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز - راهنمای خدمات کشوری مامایی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

تکرر ادرار :

در ابتدای بارداری و اواخر حاملگی به علت بزرگ شدن رحم 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 حالت کمتر پیش می آید ولی در صورت مشاهده علائم سوزش و درد هنگام ادرار کردن جهت درمان به پزشک مراجعه کنید . اگر در اواخر بارداری پس از هر سرفه یا را انجام دهید kegel . عطسه و خنده دچار بی اختیاری ادرار شدید،

ورزش 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 و یا اینکه برخی از بوها عطر، غذا آزار دهنده هستند . گاهی کمبود آهن باعث بروز این مشکل میشود . در هر حال تغذیه مناسبی داشته باشید و با پزشک خود مشورت نمایید.