

**استحمام:** محدودیت برای حمام کردن در دوران بارداری

یا پس از آن وجود ندارد. در هفته هایی که بزرگی شکم تعادل بدن را بر هم میزند و احتمال لیز خوردن و افتادن در وان را بیشتر میکند. بهتر است مراقب باشید.

گرما و رطوبت زیاد محیط حمام میتواند باعث افزایش

درجه حرارت جنین شود **بنابراین آب را ولرم و زمان**

**حمام کردن را کوتاه کنید**

**پوشیدن لباس:**

در بارداری لباس راحت و گشاد پوشید. از

سینه بندهای مناسب استفاده کنید. پوشیدن

کفش پاشنه بلند یا کاملاً تخت به دلیل

افزایش انحنای کمر و برهم زدن تعادل بدن و

همچنین پوشیدن شلوار و جوراب تنگ توصیه

نمیشود.



## مراقبت از دندان:

در بارداری مادر تمایل بیشتری به خوردن مواد غذایی شیرین یا ترش دارد و به دلیل کم حوصلگی و خستگی وقت کمتری برای مراقبت از دندان صرف میکند. بنابراین احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثه بیشتر میشود. انجام درمان های دهان و دندان در بارداری منعی ندارد ولی **بهترین زمان سه ماهه دوم بارداری است.**

## کار:

اگر در بارداری خود عارضه ندارید میتوانید تا شروع دردهای زایمانی به کار خود ادامه دهید. سعی کنید از انجام کار سنگین که موجب افزایش ضربان قلب و عرق کردن زیاد میشود بپرهیزید و به حد کافی استراحت کنید. مشاغل به سه گروه تقسیم میشود:

\*مشاغل ایستا مانند آرایشگری دندانپزشکی فروشندگی معتمی که روزانه بیش از ۳ ساعت می ایستند. (احتمال زایمان زودرس)

\*مشاغل فعال مانند پزشکی بازاریابی که پیوسته در حال راه رفتن هستند.

\*مشاغل بدون تحریک مثل خیاطی و قالی بافی که روزانه کمتر از یک ساعت می ایستند.

## مسافرت

مسافرت برای مادر سالم منعی ندارد ولی اگر میخواهید در هفته های آخر بارداری سفر کنید. حتماً با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید.



## استراحت:

بهتر است یک برنامه مشخص برای استراحت خصوصاً در اواخر بارداری داشته باشید. بهترین وضعیت برای استراحت خوابیدن به پهلو است این امر سبب خون رسانی و اکسیژن رسانی بهتر به جنین میشود. تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر و یا بلند شدن باید به آرامی صورت گیرد. از آنجایی که در زایمان انرژی زیادی مصرف میشود. در هفته های آخر بارداری از انجام فعالیت های سنگین خانه اجتناب کنید وقت بیشتری را به خود و انجام تمرین ها اختصاص دهید.

**توصیه:** میتوانید برای کشش و استراحت عضلات

پشت خود از این شیوه استفاده کنید: پشت یک صندلی قرار بگیرید و با حمایت صندلی ۳۰ ثانیه روی دو پا بشینید و برای ۱۵ ثانیه بایستید. این کار را ۶ بار در هر نوبت و چند بار در روز انجام دهید.

## ورزش:

زنانی که قبل از بارداری به طور مرتب ورزش حرفه ایی میکردند باید دفعات آن را کاهش دهند ولی کسانی که سابقه حرفه ایی نداشته اند نباید در بارداری ورزش حرفه ایی را شروع کنند.



## روابط جنسی:

تغییرات دوران بارداری مانند بزرگ شدن پستانها-پرخونی لگن-تهوع-سرگیجه-بزرگی و تغییرات شکم و پرینه بروی فعالیت‌های جنسی و ارضا شدن تاثیر میگذارد. گرچه تمایلات جنسی طی نیمه اول بارداری کاهش میابد ولی اغلب در نیمه دوم بیشتر میشود. **مقاربت تا زمانی که مادر احساس ناراحتی نکند و یا ممنوعیتی از نظر پزشکی نداشته باشد مانعی ندارد و همچنین برای جنین مشکلی ایجاد نمیکند زیرا جنین در داخل رحم و درون کیسه آب قرار دارد. مقاربت در ۴ هفته آخر بارداری توصیه نمیشود. بعضی از خانم ها پس از نزدیکی در ۳ ماهه اول یا سوم دچار درد در ناحیه پایین شکم یا کمر میشوند که معمولا با ماساژ دادن، درد ناحیه بیشتر میشود. اگر در ۳ ماهه سوم درد زیر دل با ماساژ بهبود نیافت با پزشک مشورت کنید.**

## اعتیاد کشیدن سیگار و سایر

### دخانیات و مصرف الکل:

بهترین توصیه این است که از کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل جدا خودداری کنید. سیگار و دخانیات موجب زایمان زودرس-کم خونی نوزاد و حتی مرگ نوزاد میشود.

## مصرف دارو:

اکثر داروهایی که مادر مصرف میکند از طریق جفت به جنین میرسد. از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید. اگر قبل از بارداری بب علت بیماری دارو مصرف میکردید و یا در اوایل مجبور به استفاده از دارو هستید حتما پزشک یا ماما را از بارداری بودن خود مطلع نمایید.

## علائم خطر:

معمولا بارداری به سلامت خاتمه مییابد اما گاهی ممکن است بی اعتنایی و غفلت نسبت به آن سلامت مادر و جنین را به خطر می اندازد. انجام به موقع مراقبت ها موجب تشخیص زود هنگام عوارض ناشی از بارداری میشود.

لکه بینی یا خونریزی

کاهش یا نداشتن حرکت جنین

تب و لرز

سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

استفراغ شدید و مداوم یا خونی

عقونت و درد شدید دندان

افزایش وزن ناگهانی (یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته)

ورم دستها و صورت یا تمام بدن

بیمارستان سیدالشهدا(ع) سمیرم

## بهداشت فردی مادران باردار



تهیه و تنظیم: الهام موسوی

تابستان ۹۹

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-MATE-30-0001