

در دوران بارداری در بدن تغییراتی روی میدهد که به منظور سازگاری با وضعیت جدید است. این تغییرات پس از جایگزینی تخم در رحم شروع شده و در طول بارداری ادامه میابد. این تغییرات به علت ترشح هورمونها و فشار رحم بروی سایر اعضای بدن است که گاهی موجب ناراحتی مادر میشود. باید بدانید این تغییرات طبیعی است و بسیاری از آنها پس از زایمان و شیردهی به حالت اولیه باز می گردد.

پوست: تقریباً در اکثر زنان باردار در نیمه دوم بارداری در اثر تغییرات هورمونی ترکهایی بر روی پوست شکم پستانها و رانها ایجاد میشود. وجود این ترکها معمولاً ارثی است و پس از زایمان کمتر میشود ولی هرگز از بین نمیرود. گاهی نیز لکه های قهوه ای رنگ بر روی پوست صورت و گردن ظاهر میشود که به آن ماسک حاملگی میگویند. برای این تغییرات درمان خاصی وجود ندارد ولی استفاده از کرم های ضد آفتاب برای لکه های صورت و کرم های چرب کننده برای ترک های پوست میتواند کمک کننده باشد.

پستان: در هفته های اول ممکن است مادر در پستانهای خود احساس درد و خارش کند.



بعد از ماه دوم اندازه پستانها افزایش میابد و رگهای ظریفی در زیر پستان دیده میشود. نوک پستان بزرگ و هاله آن پررنگ میشود. بعد از چند ماه اول ممکن است با ماساژ ملایم نوک پستان مایع غلیظ و زردرنگی خارج شود.

وزن:

در صورتی که تغذیه شما در دوران بارداری کافی و مناسب باشد افزایش وزن مطلوب خواهید داشت. این افزایش وزن مربوط به رشد جنین اندازه پستانها و رحم و افزایش حجم خون و ذخایر چربی است. زن باردار در هر شرایطی باید افزایش وزن داشته باشد ولی میزان افزایش وزن متفاوت است.

دستگاه تنفس:

به علت بزرگ شدن رحم و تاثیر هورمونها قفسه سینه تحت فشار قرار میگیرد که ممکن است مادر احساس تنگی نفس کند و تند تند نفس بکشد. گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته پرهیز از پر خوری فاصله دادن بین زمان خوردن و خوابیدن و صاف نگهداشتن عضلات پشت بدن در هنگام نشستن به بهبود تنگی نفس کمک میکند.



دستگاه ادراری:

در اوایل بارداری به علت تغییرات هورمونی و اواخر بارداری به علت بزرگ شدن رحم و فشار آن بروی مثانه دفعات ادرار کردن بیشتر میشود. اگر این علامت با درد و سوزش همراه نباشد طبیعی است.

دستگاه قلبی عروقی:

در بارداری تغییراتی مانند افزایش تعداد ضربان قلب و افزایش حجم خون ایجاد میشود. در نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰ بارداری به بعد) خوابیدن به پشت سبب میشود تا رحم بزرگ شده روی رگها فشار وارد کرده و خونرسانی به جنین را کاهش دهد. به همین دلیل خوابیدن به پهلو را توصیه میکنند.

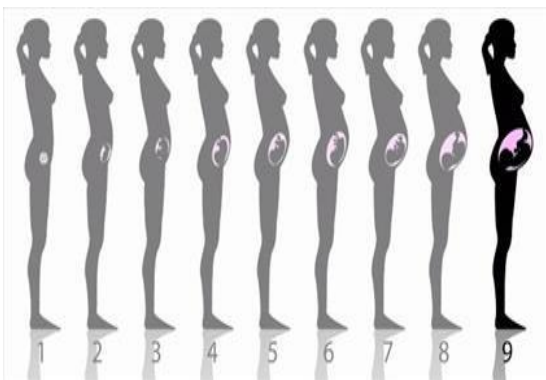
دستگاه گوارش:

به علت تغییرات هورمونی و بزرگ شدن تدریجی رحم و فشار آن بروی معده در دستگاه گوارش تغییراتی بوجود می آید که علائم شایع آن به صورت سوزش سر دل نفخ شکم کند شدن حرکات روده است.



بسم تعالی

تغییرات و سازگاری های بدن در بارداری



تهیه و تنظیم : سیده الهام موسوی

تابستان ۱۳۹۹

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کد پمفلت: PAL-MATE-33-0001

منبع: کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان، انتشارات اوسان



خستگی: در اوایل بارداری، اکثر زنان از خستگی و تمایل به خواب زیاد شکایت می کنند. این حالت معمولاً تا ۴ ماهگی خودبخود برطرف می شود و اهمیت خاصی ندارد.

افزایش ترشحات مهبل واژن: در زنان باردار معمولاً میزان ترشحات واژن افزایش می یابد و بی رنگ، بی بو و طبیعی است. در صورت وجود خارش، سوزش و دردهنگام ادرار نیاز به درمان دارد. ورم: به طور معمول قوزک پای مادر باردار ورم میکند. این حالت با استراحت و نگهداشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود. اگر ورم در صورت و دستها یا تمام بدن ظاهر شد، با پزشک یا ماما مشورت کنید.

واریس: این مشکل معمولاً ارثی است. واریس ممکن است در اواخر بارداری به علت بزرگی رحم، افزایش وزن بدن و فشار بر روی رگ ها، در پشت ساق و ران و ناحیه تناسلی ظاهر شود. در این حالت رگ ها متورم و دردناک می شود. گرفتگی پاها: فشار رحم بر روی اندام های تحتانی و کاهش میزان کلسیم و یا افزایش فسفر خون باعث این ناراحتی می شود. مصرف شیر و لبنیات، ماساژ دادن و گرم کردن عضله گرفته، می تواند به بهبودی این وضعیت کمک کند.



برای کاهش این ناراحتی ها به توصیه های زیر توجه کنید:

سوزش سر دل: غذا را در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف کنید.

- از خوردن غذاهای نفاخ، سرخ کرده، چرب، پرادویه و بودار اجتناب کنید.

- از خالی یا خیلی پر نگهداشتن معده اجتناب کنید.

- از خم شدن یا خوابیدن به پشت خودداری کنید.

نفخ شکم: از مصرف زیاد مواد غذایی نفاخ و سرخ کردنی پرهیز کنید.

یبوست:

نان سبوس دار سنگک، مایعات فراوان، سبزی

میوه، روغن زیتون و آب آلو مصرف کنید..

بواسیر:

یبوست زمینه ساز بواسیر است. با استفاده از پمادهای موضعی، کمپرس گرم، مصرف سبزی و میوه برای رفع یبوست، می توانید درد و التهاب را تسکین دهید

