

خلاصه محتوای آموزشی مادران باردار

بهداشت قبل از بارداری

تمام زنانی که تمایل به بارداری دارند، بایستی قبل از باردار شدن، با دریافت مراقبت های پیش از بارداری از وضعیت سلامتی خود آگاه شوند. اگر مبتلا به بیماری یا مشکل جسمی خاصی هستند با مراجعه به خانه های بهداشت، مراکز بهداشتی درمانی توسط پزشک و ماما مورد بررسی بیشتر قرار بگیرند، اهمیت این موضوع به دلیل آن است که سلامت بدن مادر نقش مؤثر و مستقیم بر سلامت جنین و تولد نوزاد سالم دارد.

هدف از این مراقبت ها این است که مادر به سطحی از سلامت جسمی، روانی برسد که بتواند با موفقیت مراحل بارداری، زایمان و پس از زایمان را پشت سر گذاشته و یک نوزاد سالم به دنیا بیاورد.

پس: حاملگی باید آگاهانه و با تصمیم گیری و برنامه ریزی قبلی صورت پذیرد. کلیه خانم هایی که تصمیم به باردار شدن دارند بایستی با مراجعه به نزدیک ترین پایگاه یا مرکز خدمات جامع سلامت، مراقبت های قبل از بارداری برای آنان انجام گیرد.

مادر عزیز

چنانچه قصد باردار شدن دارید با مراجعه به پایگاه یا مرکز خدمات جامع سلامت و ارائه شرح حال دقیق و انجام معاینات و بررسی های قبل از بارداری با پزشک یا ماما همکاری فرمائید تا ضمن تأمین سلامت خودتان، نوزاد سالمی نیز داشته باشید.

همان گونه که مستحضرد بارداری و زایمان از جمله پدیده های شگفت انگیز خلقتند که بیش از این که به مداخله نیاز داشته باشند، حمایت و همراهی مطلوب خانواده، اطرافیان و تیم بهداشت و درمان را می طلبند. تجربه یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است که چهار عامل در این تجربه نقش دارند: انتظارات شخص، میزان حمایت، کیفیت و نحوه ارتباط فرد با ارائه دهنده خدمت و میزان مشارکت فرد در تصمیم گیری، معمولاً مادران با استفاده از تجربه خانواده و اطرافیان و بر اساس فرهنگ منطقه خود برای انجام زایمان آماده می شوند. داشتن خاطره خوش از فرآیند لیبر و زایمان منجر به پذیرش مجدد باروری می گردد. مادری که زایمان طبیعی را انتخاب می نماید محدودیت بدنیا آوردن فرزند را ندارد. کلاس های آمادگی برای زایمان جهت آموزش زنان باردار به منظور کسب آمادگی برای زایمان خوشایند و توانمندسازی آنان و همچنین پذیرش مسئولیت مادری در برخی از مراکز دولتی و خصوصی برگزار می شود. این کلاس ها برای زایمان از هفته ۲۰ تا ۳۷ بارداری و طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای برگزار می شود و در صورت تمایل یکی از اعضای خانواده، دوستان یا بستگان مادر باردار می تواند به همراه وی در کلاس شرکت کند. در این مراکز علاوه بر آموزش مادران باردار در صورت تمایل همسران آنان نیز آموزش داده می شوند تا آمادگی بیشتری برای حمایت عاطفی و روانی از همسران خود داشته و نقش پدریشان را بنحو شایسته ایفا نمایند. لذا به همه مادران حتی مادرانی که زایمان قبلی آنها به روش سزارین بوده نیز توصیه می شود که در این کلاس ها شرکت نمایند.

بهداشت دوران بارداری

بارداری یک هدیه الهی است که نیازمند مراقبت های خاص می باشد، چرا که در جریان بارداری بدن مادر منبع تغذیه و رشد جنین شده و در نتیجه برای سلامت مادر و نوزاد لازم است در طول بارداری مراقبت هایی از مادر باردار بعمل آید.

حاملگی با ترکیب سلول جنسی مرد و زن شروع می شود. در بین مردم طول مدت حاملگی به ماه محاسبه می شود اما پزشکان و کارکنان بهداشتی این مدت را به هفته بیان می کنند. بر این اساس مدت یک بارداری طبیعی بین ۳۷ تا ۴۰ هفته (از زمان شروع حاملگی) می باشد.

برای محاسبه تاریخ زایمان و سن حاملگی لازم است زنان تاریخ روز شروع آخرین عادت ماهانه خود را بطور دقیق بدانند. به این منظور بهتر است تاریخ اولین روز قاعدگی در هر ماه در تقویمی ثبت شود (بخصوص برای خانم هایی که از روش پیشگیری از بارداری استفاده نکرده و تمایل به بارداری دارند) در اینصورت اگر قاعدگی همیشه منظم بوده و در این دوره بیش از ۱۰ روز عقب افتاده باشد باید برای تشخیص حاملگی به پزشک مراجعه نمود.

دوران بارداری از ابتدا تا انتها بسیار مهم است زیرا در هر مرحله از این دوران در بدن مادر و جنین تغییرات خاصی ایجاد می شود. در این دوران پزشک، ماما یا کارکنان بهداشتی با بررسی مرتب این تغییرات به مادر کمک می کنند که بارداری سالمی را پشت سر بگذارد و کودکی سالم داشته باشد.

با توجه به تأخیر افتادن قاعدگی برای انجام آزمایش تشخیص بارداری لازم است به خانه ی بهداشت یا مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نموده تا پس از تأیید بارداری برای شما پرونده مراقبت بارداری تشکیل گردد.

به خاطر داشته باشید اگر حاملگی شما نیازمند مراقبت ویژه است علاوه بر مراجعه معمول، لازم است تحت مراقبت های ویژه بارداری طبق نظر پزشک متخصص یا پزشک مامای مرکز بهداشتی درمانی قرار بگیرید. همچنین اگر در طی بارداری متوجه هرگونه تغییر غیر عادی یا مشکل خاصی شدید بدون آنکه منتظر تاریخ ملاقات تعیین شده بعدی بمانید باید برای دریافت درمان مناسب به ماما یا پزشک مراجعه کنید.

حاملگی نیازمند توجه/مراقبت ویژه چیست ؟

- ۱- اگر سابقه ی سقط جنین یا تولد نوزاد مرده یا نارس یا کم وزن (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) داشته اید.
 - ۲- اگر بارداری چند قلو، سابقه ی فوت نوزاد زیر یک ماه یا تولد نوزاد ناهنجار داشته اید.
 - ۳- اگر در بارداری های قبلی یا فعلی دچار یکی از مشکلات سر درد شدید، تاری دید، ورم دست و صورت، فشار خون بالا، قند خون بالا، تب و لرز، رنگ پریدگی، خونریزی در هر زمانی از بارداری، آبریزش از دستگاه تناسلی، کاهش حرکت جنین، سوزش و تکرر ادرار، درد شکم یا پهلوها و ... بوده اید.
 - ۴- اگر خیلی چاق یا خیلی لاغر هستید یا قد کوتاه تر از ۱۵۰ سانتی متر دارید.
 - ۵- اگر سابقه بیماریهای شدید و مزمن مثل کم خونی، بیماری قلبی، بیماری کلیوی، فشار خون بالا، دیابت (مرض قند) صرع و ... دارید و یا در حال حاضر به آن مبتلا هستید.
- در صورت داشتن یکی از شرایط فوق باید مراجعات دقیق تر و بیشتری به پزشک یا ماما و یا بهورز داشته باشید.

مراقبت های معمول بارداری

در مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت این مراقبت ها به تناسب سن حاملگی شما انجام خواهد شد:

- ۱- تشکیل پرونده و معاینه کامل فیزیکی از جمله قلب و ریه
- ۲- اندازه گیری و کنترل منظم وزن و فشار خون
- ۳- اندازه گیری میزان ارتفاع رحم و بررسی میزان رشد جنین
- ۴- تعیین وضعیت قرارگیری جنین در رحم در هفته های آخر بارداری
- ۵- بررسی وجود علایم و نشانه های هشدار در مادر
- ۶- شنیدن صدای قلب جنین
- ۷- انجام آزمایشات مورد نیاز برای بارداری
- ۸- معاینه دهان و دندان و سایر معاینات مورد نیاز
- ۹- تزریق واکسن توأم (کزاز - دیفتري) و هپاتیت با توجه به سابقه ی واکسیناسیون شما
- ۱۰- تجویز مکمل های مورد نیاز در بارداری (اسید فولیک/یدو فولیک، آهن، مولتی ویتامین و ویتامین د)
- ۱۱- آموزش نکات بهداشتی در مورد تغذیه، استراحت، کار، بهداشت فردی، علایم هشدار و ...

شکایات شایع در بارداری

در طی بارداری ممکن است بعضی از حالات زیر در مادر دیده شود:

- ۱- تهوع همراه با استفراغ یا بدون آن
- این حالت به خصوص در هنگام صبح یکی از اولین نشانه های حاملگی و از عوارض شایع این دوران است که اغلب در اواخر ماه سوم بارداری بهبود می یابد.

برای کاهش این مشکل به موارد زیر توجه کنید:

- الف) قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه بیسکوئیت یا نان برشته بخورید.
 - ب) مصرف غذا در دفعات بیشتر و حجم کمتر
 - ج) پرهیز از خوردن غذاهای چرب، پر ادویه و نفاخ
 - د) نوشیدن یک لیوان شیر قبل از خواب
 - ه) پرهیز از خوردن آب و چای همراه غذا
- به خاطر داشته باشید که در صورت داشتن استفراغ های شدید و مکرر و یا ادامه استفراغ بعد از چهار ماهگی حتماً باید به مراکز بهداشتی یا پزشک مراجعه نمایید.

۲- تکرر ادرار

در ابتدای بارداری به دلیل بزرگ شدن رحم و فشار مثانه، دفعات تخلیه ادرار بیشتر می شود. در اواسط حاملگی این مشکل کمتر و در اواخر حاملگی مجدداً با پایین آمدن سر جنین به داخل لگن و فشار ناشی از آن تکرر ادرار دیده می شود. به مادر باردار توصیه می شود هرگز ادرار خود را نگه ندارد چون موجب مشکلات ادراری می گردد. در صورتی که تکرر ادرار با سوزش و یا درد زیر شکم یا پهلوها و یا تب همراه باشد، نشانه ی عفونت در دستگاه ادراری است و مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت لازم است. چرا که عفونت ادراری درمان نشده، می تواند منجر به وقوع زایمان زودرس گردد.

۳ - تغییرات پستان ها

در بارداری به دلیل تأثیرات هورمونی ، پستانها به تدریج بزرگ و دردناک شده و برآمدگی های کوچکی در اطراف نوک پستان ایجاد و هاله پستان تیره می شود و با رشد غدد شیری ، پستانها برای شیردهی آماده می شود.

۴ - تغییرات خلق و خوی

در اوایل دوران بارداری و همراه با شروع تغییرات حاملگی گاهی تغییراتی در خلق و خوی و احساسات مادر دیده می شود که امری طبیعی است.

۵ - خستگی و خواب آلودگی

این حالت در اوایل بارداری یک امر طبیعی بوده ، بعد از ماه چهارم بر طرف می گردد.

۶ - یبوست

بدلیل تغییرات هورمونی و کاهش فعالیت بدنی در طی بارداری ایجاد می شود . مصرف زیاد مایعات، استفاده از میوه و سبزی تازه ، مصرف غذاهای دارای فیبر زیاد و روغن زیتون و انجام ورزشهای سبک و پیاده روی به رفع مشکل کمک خواهد کرد.

۷ - درد کمر و پشت

در برخی زنان باردار ، بزرگ شدن تدریجی رحم و انحراف مهره های کمر به جلو ممکن است منجر به درد پشت و کمر درد گردد، استراحت ، پوشیدن کفش مناسب (پاشنه کوتاه) ، انجام حرکات ورزشی مناسب، استفاده از شکم بند حاملگی ، گرم نگه داشتن و خوابیدن روی تشک سفت در کاهش درد مؤثر است. در هنگام استراحت بهتر است به پهلو خوابیده و پاهای خود را به هم نزدیک کنید و از خوابیدن به پشت پرهیز کنید. چنانچه با رعایت این نکات باز هم از درد رنج می برید به پزشک یا ماما مراجعه کنید.

۸ - تنگی نفس

در طی بارداری به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به قسمت پایین ریه ها و همچنین اثر هورمونهای مربوط به بارداری ممکن است مختصری تنگی نفس و تند شدن تنفس احساس شود . گذاشتن چند بالش زیر سر و شانه و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته و پرهیز از پرخوری به بهبود آن کمک می نماید . اما باید بدانیم که در صورت پیشرفت این حالت و ادامه فعالیت و همراه بودن آن با خستگی حتماً باید به پزشک یا ماما مراجعه نمود.

۹ - افزایش ترشحات دستگاه تناسلی

در طول حاملگی ترشحات افزایش می یابد . این ترشحات سفید رنگ و غلیظ و بدون بو می باشد . در این مواقع باید ناحیه ی تناسلی را خشک و تمیز نگهداشت و رعایت بهداشت از قبیل (استفاده از لباس زیر نخی ، تعویض به موقع لباس زیر) کمک کننده می باشد . در صورت وجود ترشحات زرد یا مایل به سبز به همراه خارش و سوزش و یا بوی بد مراجعه به پزشک یا ماما ضروری است.

۱۰ - گرفتگی عضلات پا

از نیمه دوم حاملگی به بعد به علت بزرگی رحم و فشار آن روی اعصاب لگنی ، گرفتگی عضلات پا شایع است . گرم نگهداشتن و ماساژ عضلات به بهبود آن کمک می نماید . چنانچه با این اقدامات بهبود حاصل نشد ممکن است علت ایجاد گرفتگی عضله ، کمبود کلسیم باشد و به همین دلیل مراجعه به پزشک یا ماما توصیه می شود.

۱۱ - واریس

در حاملگی بدلیل افزایش فشار رحم به سیاه رگهای پست ران و ساق و لگن ، جریان خون مختل شده و واریس ایجاد می شود ، ممکن است پا متورم و دردناک شود . برای بهبود آن ، رعایت موارد ذیل کمک کننده است.

الف - پرهیز از ایستادن و نشستن طولانی مدت (بعد از ایستادن و نشستن های طولانی لازم است زن باردار چند ساعت استراحت کرده و پاهایش را بر روی بالش قرار دهد)

ب - پرهیز از پوشیدن لباس ها یا جورابهای دارای کش محکم

ج - پرهیز از انجام کارهای سنگین

اگر واریس در ناحیه تناسلی باشد و به خصوص اگر همراه با درد و سنگینی باشد به پزشک یا مرکز بهداشتی مراجعه نمائید.

۱۲ - سوزن سر دل یا ترش کردن

یکی از شکایات شایع در زنان باردار می باشد و معمولاً بر اثر برگشت محتویات معده به مری بوجود می آید. در اکثر زنان باردار این حالت خفیف بوده و با مصرف غذای حجم کمتر و در وعده های بیشتر و حذف غذاهای حجیم و پر چرب و سرخ کرده و پر ادویه و تند بهبود می یابد . آرام غذا خوردن و دراز نکشیدن بلافاصله پس از غذا نیز کمک کننده است.

۱۳ - بواسیر

این مشکل که معمولاً متعاقب یبوست ایجاد می شود با رعایت توصیه های مربوط به یبوست بهبود می یابد اما در صورت احساس درد شدید حتماً به پزشک یا ماما مراجعه کنید.

۱۴ - درد کشاله ران

با بزرگ شدن رحم ممکن است برخی از زنان باردار دردهای مبهمی را در کشاله ی ران احساس کنند . اغلب این دردها با استراحت رفع می شوند . اگر این گونه دردها مداومت پیدا کنند باید به پزشک یا ماما مراجعه نمود.

۱۵ - بی خوابی

با افزایش سن حاملگی و نزدیک شدن به انتهای بارداری به علت بزرگی شکم ، حرکات جنین ، درد پشت و کمر و تنگی نفس ، به تدریج خوابیدن برای مادر مشکل می شود . نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از رفتن به رختخواب ، گذاشتن کیسه آب گرم روی پاها ، چند دقیقه قدم زدن در هوای آزاد ، حمام کردن با آب گرم و نخوردن غذاهای سنگین به رفع بیخوابی کمک می کند.

۱۶- خارش

از نیمه دوم حاملگی به بعد و با بزرگ شدن رحم به تدریج عضلات و پوست شکم کشیده می شود. در این حالت برخی از خانمها از خارش پوست شکم و گاهی سایر نواحی بدن شکایت دارند. پوشیدن لباس گشاد و آزاد، حمام کردن با آب ولرم، استفاده کمتر از صابون در محل خارش و مالیدن محلولهای نرم کننده برای کاهش خارش مفید است. خاراندن پوست سبب خارش بیشتر می شود و بهتر است از این کار خودداری گردد. در صورت شدید بودن خارش یا همراه بودن خارش با سایر علایم مثل زردی پوست و یا ایجاد ضایعات پوستی در ناحیه خارش به پزشک یا ماما مراجعه نمائید.

۱۷- ویار

یعنی تمایل پیدا کردن بعضی از زنان باردار به خوردن مواد خاص که در اطراف آنان وجود دارد و یار ممکن است به موادی باشد که در دسترس نباشد. ویار نسبت به مواد خوراکی نیز وجود دارد. گاهی تمایلات ناجوری در خانمهای باردار ایجاد می شود مانند خاک خوری، خوردن برفک یخچال و یا سایر مواد مضر، لازم است این افراد ضمن خودداری از این کار، با پزشک یا ماما مشورت کنند. زیرا ممکن است این حالت به علت کمبود ماده خاصی در بدن باشد.

۱۸- احساس ضعف و سستی

به علت تغییرات هورمونی ناشی از حاملگی ممکن است مادر احساس ضعف و بی حالی کند. در این موارد استفاده از هوای تازه، محیط آرام و دور از ازدحام، تنفس عمیق، انجام حرکات نشسته به ایستاده یا خوابیده به نشسته توصیه می شود.

علایم مادران نیازمند توجه و مراقبت ویژه در بارداری

با دیده شدن برخی علایم و نشانه ها در طی بارداری لازم است موضوع با ماما یا پزشک خود درمیان گذاشته شود:

- ۱- تهوع و استفراغ شدید و مداوم
- ۲- هرگونه ترشح خونی (خونریزی یا لکه بینی) از دستگاه تناسلی
- ۳- سردرد شدید و مداوم
- ۴- تاری دید و سرگیجه
- ۵- درد شدید شکم
- ۶- ورم دستها و صورت
- ۷- درد پهلوها یا زیر شکم یا درد مشابه قاعدگی
- ۸- کاهش حرکت جنین (در نیمه دوم حاملگی به خصوص ماههای آخر)
- ۹- سوزش ادرار
- ۱۰- تب و لرز
- ۱۱- افزایش ناگهانی وزن
- ۱۲- هرگونه ترشح آبکی یا آبریزش از دستگاه تناسلی
- ۱۳- بروز ضایعات پوستی مثل ضایعات بیماری آبله مرغان
- ۱۴- زردی

مادر عزیز

علایم و نشانه های فوق را در بارداری جدی بگیرید و اگر در هر زمان از حاملگی با آنها مواجه شدید به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

نکات بهداشتی در دوران بارداری

۱- استحمام

در بارداری حداقل ۲ بار حمام کردن در هفته توصیه می شود. لازم است که در موقع حمام کردن از آب تمیز با دمای مناسب استفاده کنید. البته همیشه باید مراقب خود باشید به ویژه در سه ماهه آخر حاملگی که به دلیل عدم تعادل، خطر سر خوردن در حمام وجود دارد، بهتر است از دمپایی مناسب استفاده کنید.

۲- لباس مناسب

سادگی و راحتی لباس در بارداری بسیار مهم است. لباس باید آزاد باشد. از بستن کمر بند، پوشیدن چوراب با کش محکم و ... خوداری شود. استفاده از لباس زیر راحت و مناسب به خصوص در ماههای آخر بارداری لازم است.

۳- کفش

در بارداری باید از کفش پاشنه کوتاه و راحت استفاده کرد. زیرا هم به تعادل کمک می کند و هم از بروز کمر درد و پادرد جلوگیری می کند.

۴- خواب و استراحت

در دوران بارداری نیاز به خواب و استراحت بیشتری دارید و بهتر است حداقل ۸-۱۰ ساعت در شبانه روز بخوابید. البته بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید و در ماههای آخر سعی کنید از دو یا سه بالش برای زیر سرتان استفاده کنید. بهترین وضعیت برای خوابیدن در طی بارداری، خوابیدن به پهلو با جمع کردن پاها می باشد.

۵- کار و فعالیت مناسب

در طی بارداری فعالیت شما باید به حدی باشد که سبب خستگی شما نگردد. از انجام کارهای سنگین که منجر به افزایش ضربان قلب و خستگی در شما می گردد خودداری نمایید. در برخی مادران به دلیل شرایط خاص یا داشتن سابقه مشکلاتی از قبیل نوزاد کم وزن و یا زایمان زودرس و .. لازم است کار و فعالیت روزانه با نظر پزشک به حداقل برسد. به خاطر داشته باشید کار طولانی مدت ایستاده یا نشسته مناسب نمی باشد، بهتر است در طی مدت کار وضعیت خود را هر یک ساعت تغییر دهید.

۶- مسافرت

در سه ماهه اول و سه ماهه آخر بارداری به خصوص اگر سابقه سقط یا زایمان زودرس دارید مسافرت طولانی نداشته باشید. همچنین مسافرت در جاده های ناهموار و صعب العبور و استفاده از وسایل نقلیه ای مثل تراکتور مناسب نمی باشد.

۷- روابط زناشویی

اگر سابقه سقط، خونریزی، پارگی زودرس کیسه آب و یا زایمان زودرس دارید بهتر است از هم بستر شدن با همسر خود جداً خودداری نمایید. در غیر اینصورت روابط زناشویی تا قبل از ماه آخر حاملگی مانعی ندارد، مشروط بر اینکه راحتی زن رعایت شده و به شکم وی فشار وارد نگردد. البته تمایلات جنسی زن باردار در طی بارداری تغییر می کند کمه به دلیل تغییرات هورمونی می باشد و همسر وی باید به این نکته توجه نماید.

۸- بهداشت دهان و دندان

بهتر است دهان و دندان زن باردار در طی بارداری حداقل یک بار (ترجیحاً دو بار) معاینه شود. حداقل یکبار مسواک زدن در روز (قبل از خواب) ضروری است البته ممکن است به دلیل پر خونی لثه ها در بارداری، هنگام مسواک زدن از لثه ها کم خون بیاید که توصیه می شود از مسواک نرم و کوچک استفاده کنید. در صورتی که خونریزی از لثه ها زیاد شده و بیش از چند روز ادامه یافت به دندان پزشک مراجعه کنید.

۹- بهداشت روان

آرامش مادر باردار از مسائل بسیار مهم است که بر سلامت جنین تأثیر می گذارد. حفظ آرامش و پرهیز از اضطراب و هیجان در طی بارداری کمک مؤثری به داشتن بارداری طبیعی و نوزاد سالم می نماید و کمک افراد خانواده به خصوص همسر در ایجاد محیطی آرام و دور از اضطراب بسیار ضروری است.

۱۰- مصرف دارو

در طی حاملگی به خصوص در سه ماهه اول هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید. چون اکثر داروها می توانند از جفت عبود کرده و به جنین برسند. همچنین مصرف بعضی از داروها سبب ناهنجاری و نقص عضو جنین می گردند.

۱۱- عکسبرداری (تماس با اشعه ایکس)

در طی بارداری و به ویژه در سه ماهه اول حتی الامکان از انجام عکسبرداری (رادیولوژی) خودداری کنید و چنانچه پزشک برای شما دستور عکسبرداری می دهد حتماً او را از باردار بودن خود آگاه نمائید.

۱۲- دخانیات

بهتر است در دوران بارداری از استعمال هرگونه دخانیات و مواد مخدر پرهیز نمائید و تا حد امکان در معرض دود سیگار، قلیان و ... قرار نگیرید. چرا که دیده شده وزن نوزادان متولد شده از مادران سیگاری کمتر از سایر نوزادان بوده و احتمال زایمان زود رس در این گروه بیشتر است.

۱۳- واکسن

همه زنان در سنین باروری باید بر علیه بیماری کزاز ایمن باشند. به این منظور باید ۵ نوبت واکسن دریافت نمایند. در صورتی که قبل از بارداری واکسیناسیون خود را انجام نداده یا ناقص انجام داده اید و یا اگر اطلاع دقیقی از سابقه واکسیناسیون خود ندارید به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمائید تا اقدام مناسب توسط کارکنان بهداشتی برای شما انجام شود.

۱۴- ورزش

بهترین ورزش در بارداری پیاده روی در هوای آزاد است. بهتر است حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده روی کنید. انجام پیاده روی در ماههای آخر به راحتی شدن زایمان کمک می کند و در کاهش انقباض عضلات لگن و ران و کاهش کمر درد و درد پشت مؤثر بوده و مادر را از نظر روحی و جسمی برای انجام زایمان آماده می کند.

مادر عزیز امید است با رعایت نکات و مطالب این بخش، بارداری خوبی را پشت سر گذاشته و نوزاد سالمی داشته باشید.

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان
مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
گروه سلامت مادران