

حفظ سلامتی زنان در دوران بارداری و پیش از بارداری

حفظ سلامتی زنان در دوران بارداری و پیش از بارداری

قبل از بارداری:

❖ در مورد بیماری‌هایی که هم اکنون یا در گذشته داشتید با پزشک صحبت کنید.

❖ برخی از داروهایی که برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شوند، در صورت مصرف در دوران بارداری می‌توانند مضر باشند، در مورد تمام داروهای مصرفی خود با پزشک گفتگو کنید.

❖ هیچ وقت داروی مصرفی برای یک بیماری را خودسرانه قطع نکنید. با تشخیص پزشک این دارو را می‌توان به داروهای بی‌خطر برای بارداری تغییر داد.

❖ در مورد مشکلاتی که در بارداری‌های قبلی داشتید با پزشک صحبت کنید.



حفظ سلامتی زنان در دوران بارداری و پیش از بارداری

در دوران بارداری:

❖ کم خونی:

❖ کم خونی به دلیل وجود تعداد کمتر از حد طبیعی گلبول های قرمز سالم اتفاق می افتد.

❖ درمان علتی که باعث کم خونی شده است می تواند در درمان کم خونی بسیار موثر باشد.

❖ خانم های باردار دارای کم خونی احساس خستگی و ضعف را تجربه می کنند.

❖ پزشک پس از بررسی سطح آهن فرد، با تشخیص خود قرص اسید فولیک و آهن را تجویز می کند.

❖ بهتر است سطح آهن خون مادر در طول بارداری بررسی شود.



حفظ سلامتی زنان در دوران بارداری و پیش از بارداری

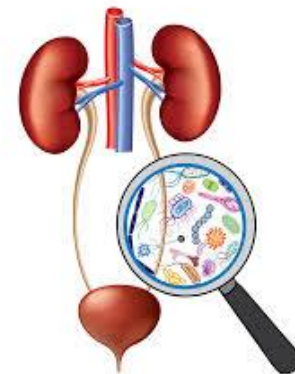
در دوران بارداری:

❖ عفونت ادراری:

❖ علائم: درد یا سوزش هنگام استفاده از دستشویی، تب، خستگی، تمایل به استفاده مکرر از دستشویی، فشار در قسمت پایین شکم، بوی بد ادرار یا کدر یا قرمز بودن ادرار، حالت تهوع یا کمردرد

❖ با توجه به علائم ذکر شده، اگر فکر می کنید عفونت ادراری دارید، به پزشک خود مراجعه کنید.

❖ پزشک پس از آزمایش ادرار آنتی بیوتیک مناسب را تجویز می کند. بهتر است داروها را منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنید.



حفظ سلامتی زنان در دوران بارداری و پیش از بارداری

در دوران بارداری:

❖ افسردگی در دوران بارداری یا پس از زایمان:

❖ علائم: غمگین بودن، عدم تمایل به فعالیت های سرگرم کننده، تغییر در اشتها و خواب، مشکل در تفکر، تمرکز و تصمیم گیری، احساس بی ارزشی، شرم یا گناه.

❖ وجود تعداد زیادی از علائم ذکر شده بیش از یک یا دو هفته احتمالاً به دلیل افسردگی است. افسردگی درمان نشده می‌تواند مراقبت از خود و کودک را برای مادر دشوار کند.

❖ بهتر است به پزشک مراجعه شود تا اقدامات مناسب برای درمان افسردگی انجام شود.

❖ اگر مادر سابقه افسردگی دارد، مهم است که این موضوع را در اوایل بارداری با پزشک خود در میان بگذارد تا بتوان برای مدیریت آن برنامه ریزی کرد.



حفظ سلامتی زنان در دوران بارداری و پیش از بارداری

در دوران بارداری:

❖ فشار خون بالا

❖ فشار خون مزمن و درمان نشده قبل و در طول بارداری، مادر و کودک را در معرض خطرانی مانند جدا شدن جفت از دیواره رحم، دیابت بارداری، زایمان زودرس، نوزاد با جثه کوچک و مرگ نوزاد قرار می دهد.

❖ در صورتی که فشار خون دارید بهتر است که قبل از باردار شدن با پزشک صحبت کنید تا درمان مناسب و کنترل فشار خون قبل از بارداری انجام شود.

❖ درمان فشار خون قبل، حین و بعد از بارداری بسیار مهم است.



حفظ سلامتی زنان در دوران بارداری و پیش از بارداری

در دوران بارداری:

❖ افزایش وزن و چاقی

❖ هر چه وزن بانوان قبل از باردار شدن بیشتر باشد، احتمال بروز عوارض بارداری از جمله فشار خون، دیابت بارداری، مرده زایی و سزارین بیشتر است.

❖ چاقی در دوران بارداری احتمالاً باعث می‌شود فرد نیاز بیشتری به مراقبت‌های پزشکی داشته باشد و برای زایمان مدت زمان طولانی‌تر در بیمارستان بستری شود.

❖ کاهش وزن قبل از بارداری ممکن است باعث بارداری سالم‌تر برای فرد شود.

