

به نام خدا

بیمارستان
تقدیم به تو که آغوش گرم ترین جا برای زیستن است.

کوثر

جلسه دوم

«بهداشت فردی»

گردآورنده: فاطمه شیخ ویسی-کارشناس مامایی
مسؤل کلاسهای آمادگی زایمان

رعایت بهداشت فردی از مهمترین کارهایی است که در این دوران باید انجام شود.

استحمام:

در هفته های آخربارداری، سنگینی وبزرگی شکم، تعادل بدن را برهم میزند واحتمال

لیز خوردن و افتادن دروان را بیشتر میکند. به همین دلیل استفاده از وان دراواخر

بارداری توصیه نمی شود. گرما و رطوبت زیاد محیط حمام می تواند باعث افزایش

درجه حرارت جنین شود، بنابراین توصیه میشود آب ولرم و زمان حمام کوتاه

باشد.

پوشیدن لباس:

بهبود است لباس راحت و گشاد پوشیده شود. به علت افزایش حجم و دردناک

شدن پستان ها از سینه بندهای مناسب استفاده شود. پوشیدن کفش پاشنه بلند

بیش از ۵ سانتی متر یا کاملاً تخت به دلیل افزایش انحناى کمر و برهم زدن تعادل

بدن و همچنین پوشیدن شلوار و جوراب تنگ توصیه نمی شود.

مراقبت از دندان:



در بارداری زن تمایل بیشتری به خوردن مواد غذایی

شیرین یا ترش دارد، بنابراین احتمال پوسیدگی

دندان و بیماریهای لثه بیشتر میشود. انجام درمانهای

دهان و دندان در بارداری منعی ندارد ولی بهترین

زمان سه ماهه دوم بارداری است.

توصیه های بهداشتی:

از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده شود.

علاوه بر مسواک از نخ دندان استفاده شود.

بهداشت به جای مواد قندی ، میوه و سبزی های تازه مصرف شود.

اگر خونریزی از لثه وجود دارد، بهداشت پس از مسواک زدن دهان با آب نمک

شسته و در صورت تداوم خونریزی به دندانپزشک مراجعه شود.

کار:

اگر زن باردار شاغل است و دربارداری خود عارضه ندارد، می تواند تا شروع دردهای زایمانی به کار خود ادامه دهد. بهتر است از انجام کار سنگین که موجب افزایش ضربان قلب و عرق کردن زیاد می شود، پرهیز کرده و به حد کافی استراحت نماید. در مشاغل ایستاده مثل آرایشگری، دندانپزشکی بهتر است که از ایستادن بیش از ۳ ساعت پرهیزند.

در مشاغل بدون تحرک و نشسته به طور متناوب راه بروند



مسافرت:

مسافرت برای زن باردار سالم، منعی ندارد ولی اگر بخواهد در هفته های آخر بارداری سفر کند باید حتما با پزشک یا مامای خود مشورت کند. در طول سفرهای زمینی باید حداقل هر دو ساعت کمی راه برود. بستن کمربند ایمنی را فراموش نکند. علت خطر سفرهای هوایی در دسترس نبودن امکانات کافی و مناسب است.

استراحت:

بهترین وضعیت برای استراحت، خوابیدن به پهلو است. این امر سبب خونرسانی و اکسیژن رسانی بهتر به جنین می شود. تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر و یا بلند شدن باید به آرامی صورت گیرد. در هفته های آخر بارداری از انجام فعالیتهای سنگین خانه مثل خانه تکانی اجتناب شود.



برای برداشتن اجسام از روی زمین ابتدا چمباتمه زده، پشت صاف و از عضلات پا استفاده شود.



ورزش:

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

ورزش هایی مانند تنیس، اسکی، کوه نوردی، شیرجه و ورزش های رزمی در بارداری توصیه نمی شود. پیاده روی، شنا،

دوچرخه سواری و تمرین های کششی در بارداری مناسب است.



روابط جنسی:

تغییرات دوران بارداری مانند بزرگ شدن پستان ها، پرخونی لگن، تهوع، سرگیجه، بزرگی و تغییرات شکم و پرینه بر روی فعالیت های جنسی و ارضا شدن تاثیر می گذارد. گرچه تمایلات جنسی در نیمه ی اول بارداری کاهش می یابد ولی اغلب در نیمه ی دوم بیشتر می شود.

مقاربت تا زمانی که زن باردار احساس ناراحتی نکند و یا ممنوعیتی از نظر پزشکی نداشته باشد، مانعی ندارد. مقاربت برای جنین نیز مشکلی ایجاد نمی کند زیرا جنین در داخل رحم و درون کیسه ی آب قرار دارد. بخصوص در ماههای آخر. وضعیت های مناسبی مانند پهلو به پهلو یا قرار گرفتن زن باردار در بالا برای مقاربت استفاده شود. بعضی از خانم ها پس از نزدیکی در سه ماهه اول یا سوم دچار درد زیر دل یا کمر می شوند که معمولاً با ماساژ دادن، درد آن ناحیه کمتر میشود.

لازم است به نکات زیر توجه شود:

❖ زن و شوهر بایستی در مورد تغییرات بدن در بارداری صحبت کنند و

مسائل مربوط به روابط جنسی را با صراحت با یکدیگر در میان بگذارند.

❖ وضعیتی را برای مقاربت انتخاب کنند که برای هر دو راحت تر باشد.

❖ در صورت خونریزی یا درد در هنگام مقاربت، به پزشک یا ماما مراجعه کنند.

❖ استفاده از کاندوم در بارداری در مواردی که احتمال انتقال عفونت

های تناسلی وجود دارد توصیه می شود.



اعتیاد، کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل:

از کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل جداً خودداری شود. سیگار و دخانیات موجب زایمان زودرس، کم وزنی نوزاد و حتی مرگ وی میشود. مصرف الکل باعث تاخیر رشد، ناهنجاری های صورت و اختلال عصبی در جنین میگردد.

پیرما رستون
محبب کوثر

مصرف دارو:

- ❖ اکثر داروهایی که زن باردار مصرف میکند از طریق جفت به جنین می رسد. از مصرف خودسرانه دارو خودداری شود. اگر قبل از بارداری به علت بیماری دارو مصرف میشده و یا در اوایل بارداری خانم باردار مجبور به استفاده از دارو است، باید پزشک یا ماما را از مصرف داروی خود مطلع کند.
- ❖ در صورت بیماری و مراجعه به پزشک، حتماً پزشک را از بارداری خود مطلع نمایید.
- ❖ با توجه به اینکه اشعه رادیولوژی برای سلامت جنین خطرناک است، لازم است خانم بارداری خود را به پزشک اطلاع دهد.

زندگی درک همین اکنون است،

زندگی شوق رسیدن به همان فرداییست ، که نخواهد آمد

تو نه در دیروزی و نه در فردایی، ظرف امروز پر از بودن توست...

لحظه ها را دریاب...

کوتاه