

تغییرات و سازگاری های بدن در دوران بارداری

امری طبیعی می باشد. مصرف آهن و تغذیه مناسب کمک کننده است.

پستان:

در هفته های اول ایجاد درد و خارش در پستان ها طبیعی است. بعد از دو ماه پستان ها بزرگ شده و رگ های ظریفی در زیر پوست دیده می شود. نوک پستان ها بزرگ شده و هاله اطاف آن تیره تر می شود. در اواخر حاملگی ترشحاتی از نوک پستان دیده می شود.

وزن:

افزایش وزن مطلوب در بارداری در مادرانی که وزن طبیعی قبل از بارداری دارند در حدود ۱۲-۱۶ کیلوگرم است. در صورتی که تغذیه زن در دوران بارداری کافی و مناسب باشد، افزایش وزن مطلوبی خواهد داشت و در نتیجه از تولد نوزاد کم وزن جلوگیری می شود.

دستگاه تنفس:

به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار بر ریه، زن باردار دچار تنگی نفس می شود و تندتند نفس می کشد. گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و خوابیدن به حالت نیمه نشسته و پرهیز از پر خوری به بهبود تنگی نفس کمک می کند.

دردوران بارداری در بدن تغییراتی روی می دهد که به منظور سازگاری با وضعیت جدید است. این تغییرات از زمان جایگزینی تخم در رحم شروع شده و تا آخر بارداری ادامه می یابد.

این تغییرات به علت ترشح هورمون ها و فشار رحم بر سایر اعضای بدن است و گاهی موجب ناراحتی زن باردار می شود. بسیاری از این تغییرات طبیعی است و پس از زایمان و شیردهی به حالت اولیه باز می گردد.

پوست:

در اکثر زنان باردار در هفته دوم بارداری در اثر تغییرات هورمونی ترک هایی بر روی پوست شکم، ران ها و پستان ها ایجاد می شود که پس از زایمان کمتر شده و به رنگ قهوه ای در می آید ولی هرگز از بین نمی رود. لکه های قهوه ای نیز بر روی پوست صورت و گردن ظاهر می شود که به آن ها ماسک حاملگی گفته می شود و درمان خاصی ندارد و استفاده از کرم های ضد آفتاب کمک کننده است.

مو:

در طیث بارداری دوره ی ریزش مو متوقف شده و پس از زایمان و در طول شیردهی ریزش مو بسیار شدید است که

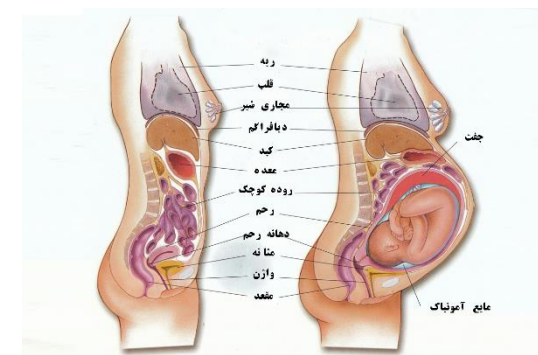


دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

تغییرات و سازگاری های بدن در

دوران بارداری



نویسنده مدرک	ایلناز اسکندری/کاردان مامایی
تأیید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب بارداری و زایمان ویلیامز جلد ۱
کد سند	Pa-B-۴-۱۰۲/۰۱

دستگاه ادراری:

در اوایل بارداری به علت بزرگ شدن رحم و فشار بر روی مثانه ها دفعات ادرار بیشتر می شود. در صورتی که با درد و سوزش ادرار همراه نباشد، طبیعی است. کم کردن مصرف مایعات قبل از خواب به بهبود این وضعیت کمک می کند.
دستگاه گوارش:

علائم شایع در دوران بارداری شامل سوزش یر دل، نفخ شکم و کند شدن حرکات روده و یبوست است که به علت فشار رحم بر روی معده ایجاد می شود و جهت کاهش این علائم می بایست غذاها را در وعده های زیاد و حجم کم مصرف کنید و از خوردن غذاهای نفاخ، سرخ کرده، چرب، پر ادویه و بودار اجتناب کنید.

- ❖ از خالی یا خیلی پر نگه داشتن معده اجتناب کنید.
- ❖ نان سبوس دار، مایعات فراوان، سبزی و میوه و روغن زیتون مصرف کنید.

تهوع و استفراغ صبحگاهی:

تقریباً در همه زنان در هفته ۴-۶ بارداری ایجاد می شود. خوردن تکه نان برشته و و بیسکویت قبل از برخاستن از رختخواب، مصرف غذا در وعده های بیشتر و حجم کم و

پرهیز از خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده و مصرف زنجبیل مؤثر می باشد.

واریس:

معمولاً ارثی است و ممکن است در اواخر بارداری به علت افزایش وزن ظاهر شود. درد و ناراحتی ناشی از آن را می توان با اجتناب از ایستادن طولانی مدت، پوشیدن جوراب های مخصوص و بالا نگه داشتن پاها در هنگام استراحت کاهش داد.

وبار:

مصرف خوراکی های غیر عادی (نشاسته، برفک یخچال) خاک و گچ، در بارداری به وجود می آید که به علت تغییرات هورمونی بودن و گاهی ناشی از کمبود آهن است.

ورم:

به طور معمول قوزک پا در بارداری ورم می کند. این حالت با استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود. اگر ورم در صورت، دست ها و بدن ظاهر شود نیاز به مشاور پزشکی دارد.