



مراقبت‌های دوران بارداری

مرکز پزشکی آموزشی درمانی امام حسین (ع)



- ✦ سردرد شدید و مداوم
- ✦ تاری دید
- ✦ تب و لرز
- ✦ سوزش ادرار
- ✦ تورم صورت و انگشتان
- ✦ استفراغ مداوم و شدید
- ✦ درد شدید شکم
- ✦ مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده هر یک از موارد فوق.



تهران - خیابان شهید مدنی تلفن: ۷۳۴۳۰
روابط عمومی: ۷۷۵۸۵۸۵۰

WWW.EHMC.IR

- ✦ بر رعایت رژیم غذایی قرص آهن نیز مصرف شود.
- ✦ در دوران بارداری باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید و از خوردن گوشت و ماهی خام بپرهیزید.
- ✦ از لباس‌های نخی و راحت استفاده کنید.
- ✦ برای رفع یبوست از مایعات فراوان و غذاهای فیبردار مثل سبزیجات و ... استفاده کنید.
- ✦ هشت ساعت خواب شبانه و یک الی سه ساعت خواب روزانه باعث آرامش اعصاب شما می‌شود.
- ✦ در روز چند دقیقه ورزش‌های دوران بارداری یا پیاده روی انجام دهید.



موارد خطرناک دوران بارداری:

- ✦ خروج مایع یا خون از واژن

تغذیه مادر می باشد زیرا رشد و نمو جنین رابطه ی تنگاتنگی با تغذیه مادر دارد.

هر خانم باردار باید ۵ گروه مواد غذایی را در رژیم غذایی خود قرار دهد.

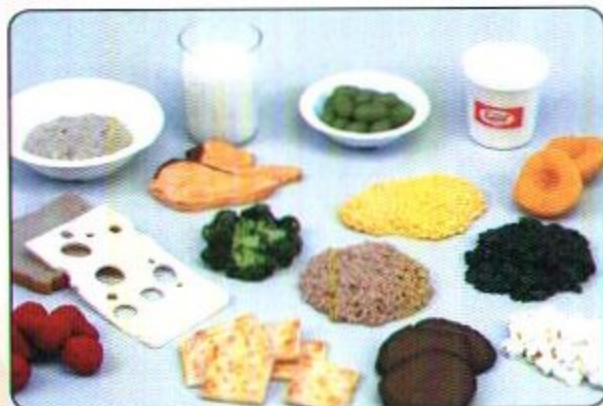
➤ نان و غلات و حبوبات

➤ میوه ها

➤ لبنیات (شیر ماست و....)

➤ سبزیجات

➤ گوشت / مرغ / ماهی



یکی از مهم ترین ویتامین ها در دوران بارداری اسید فولیک است زیرا که باعث رشد مغزی مناسب جنین می شود به همین دلیل باید از قرص های اسید فولیک استفاده کند. نیاز به آهن در طی ۴ ماه اول بارداری کم است در این صورت تجویز آهن اضافی ضرورتی ندارد ولی بعد از این باید علاوه

➤ از نظر ادم و تورم

➤ اندازه ی ارتفاع قله رحم (فوندوس)

➤ سمع صدای قلب جنین

➤ بررسی علائم پره اکلامپسی (مسمومیت حاملگی)

➤ فشار خون

شکایات دوران بارداری که سلامت جنین را به خطر نمی اندازد :

➤ تهوع و استفراغ های صبحگاهی

➤ سوزش سر دل

➤ نفخ شکم

➤ یبوست

➤ تکرر ادرار

➤ کمردرد

➤ ورم پاها

➤ ترشحات واژن

➤ تنگی نفس

➤ سردرد

➤ خستگی

➤ بیخوابی



یکی از مهمترین و اصلی ترین نکات در دوران بارداری



سلامت مادر و جنین بستگی به مراقبت در دوران بارداری دارد.

تعداد دفعات مراجعه:

➤ از ابتدای بارداری تا ۲۸ هفتهگی هر ماه یکبار

➤ از ۲۸ تا ۳۶ هفتهگی حاملگی هر دو هفته یکبار

➤ از هفته ی ۳۶ تا ۴۰ هر هفته یکبار

➤ از هفته ی ۴۰ تا ۴۲ هر ۳ روز یکبار است.

در هر بار ویزیت موردهای زیر باید بررسی شوند :

➤ وزن