

به نام خالق هستی بخش

تغییرات دوران بارداری

تغییرات پستان

- احساس درد
- افزایش اندازه پستان
- بزرگ شدن نوک پستان و پررنگ شدن
هاله آن
- خروج آغوز

تغییرات وزن

وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
لاغر	کمتر از ۱۸/۵	۱۲/۵-۱۸	۰/۵
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹	۱۱/۵-۱۶	۰/۴
اضافه وزن	۲۵-۲۹/۹	۷-۱۱/۵	۰/۳
چاق	۳۰ و بیشتر از ۳۰	۵-۹	۰/۲

تغییرات دستگاه گوارش

سوزش سر دل:

یکی از علایم شایع
بارداری است

- غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر
مصرف شود.

- از خوردن غذاهای نفاخ، سرخ کرده، چرب و پرادویه
اجتناب شود.

- از خوابیدن به پشت و خم شدن خودداری شود.

۲. **نفخ شکم:** از مصرف زیاد مواد غذایی نفاخ و سرخ کردنی پرهیز شود.

۳. **یبوست:** به علت کاهش حرکات روده در بارداری یکی از علائم شایع است. نان سبوس دار، مایعات فراوان، سبزی و میوه و روغن زیتون مصرف شود.

۴. **بواسیر:** یبوست زمینه ساز بواسیر است که با استفاده از پمادهای موضعی، کمپرس گرم، مصرف سبزی و میوه، درد و التهاب تسکین میابد.

تهوع و استفراغ

در اکثر زنان در هفته ی 4 تا 6 بارداری حالت تهوع با و یا بدون استفراغ ایجاد میشود و معمولا تا هفته ی 12 ادامه دارد. خوردن تکه نان برشته و بیسکویت قبل از برخاستن از رختخواب، مصرف غذا در وعده های بیشتر اما با حجم کمتر، مصرف زنجبیل به اشکال مختلف به جز قرص توصیه میشود.

افزایش ترشحات واژن

ترشحات بی رنگ و بی بو طبیعی است.
تغییر رنگ و بوی ترشحات و بروز علائمی مثل
خارش، سوزش و درد هنگام ادرار کردن نیاز به
درمان دارد.
تعویض روزانه ی لباس زیر و شستشوی مرتب
ناحیه ی
تناسلی با آب و خشک کردن آن توصیه
میشود.

پیاده روی

پیاده روی متوسط در روز بین 20 تا 30 دقیقه توصیه می شود که میتواند به صورت دو زمان 10 دقیقه ای انجام شود.

پیاده روی بر روی سطح صاف باشد سر بالایی ، سرازیری نباشد و سرعت پیاده روی در حدی باشد که مادر بدون اینکه نفسش تنگ شود بتواند سه کلمه را بیان کند .

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.

مامان شدنت مبارک عزیزم
امیدوارم با اومدن این
کوچولو زندگیتون پر از
عشق و شادی بشه

