

به نام خدا

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

کفوتر

جلسه اول

«تغییرات بارداری»

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

دستگاه تولید مثل:

دستگاه تولیدمثل از اعضای اصلی در عمل جنسی و بارداری و زایمان محسوب میشود. در این قسمت به نام و کاربری از اعضا که در روند بارداری و زایمان دخیل هستند آشنا میشوید. بخشی از آن در حفره استخوانی لگن قرار دارند که قابل مشاهده نیستند و بخشی دیگر در بیرون از بدن قرار می‌گیرد که می‌توان آن را دید.



www.mamasite.ir

لب های بزرگ و کوچک:

لب های بزرگ دوچین گرد، ازبافت چربی یا مخاطی و پوشیده از مو است که از برجستگی عانه به سمت پایین و عقب کشیده شده و روی لب های کوچک قرار می گیرد. لب های کوچک دوچین بافتی صاف به رنگ قرمز مشابه غشای مخاطی و فاقد مو است که در برخی از زنان از میان لب های بزرگ بیرون زده است.

کوچک تر

پرده بکارت:

بافتی ارتجاعی است با اشکال متفاوت، سوراخ این پرده معمولا هلالی یا حلقوی است و قطر آن از اندازه ته سنجاق تا نوک یک انگشت متفاوت است. خون قاعدگی از این سوراخ خارج میشود. پرده بکارت با اولین مقاربت یا مقاربت های بعدی پاره میشود.

گوتز

واژن:

واژن لوله ای عضلانی است که از سطح خارجی دستگاه تناسلی تا دهانه رحم امتداد دارد. مجرای دفعی رحم است که از راه آن ترشحات رحم و خون قاعدگی خارج میشود، عضو مقاربت در زنان است و بخشی از مجرای زایمان نیز محسوب میشود.

گفتار

پرینه:

فاصله بین ناحیه تناسلی و مقعد را گویند.

رحم:

عضو عضلانی و گلابی شکل است و طول حدود ۸-۶ سانتیمتر و وزن حدود ۷۰-۵۰ گرم. رحم محل نگهداری جنین است که در بارداری ابعاد آن افزایش می یابد.

دهانه رحم:

قسمتی از رحم است که به واژن متصل میشود.

گواتر

در بارداری

بیما

تغییرات و سازگاریهای بدن در بارداری:

دکتر محبت ارستان

پوست:

دراکثر زنان باردار در نیمه دوم ترک هایی بر پوست شکم، پستان ها و ران ها ایجاد می شود. معمولا این ترکها ارثی است و پس از زایمان کمتر میشوند ولی هرگز از بین نمیروند. گاهی لکه های قهوه ای رنگ بر روی پوست صورت و گردن ظاهر میشوند که به آنها ماسک حاملگی میگویند. درمان خاصی برای این تغییرات وجود ندارد استفاده از کرم های ضد آفتاب میتواند کمک کننده باشد. توصیه میشود ضریب حفاظتی کرم ضد آفتاب بیشتر از ۳۰ نباشد.



مو:

ریزش مو در بارداری کاهش میابد و معمولا با پرپشت شدن موها در بارداری مواجه میشویم، ولی در واقع موها اضافه نمیشود بلکه کمتر از دوران غیربارداری می ریزد. در ۳ ماهه ی اول از رنگ و داروهای شیمیایی استفاده نشود بهتر است در صورت رنگ کردن از رنگها با پایه ی گیاهی استفاده شود.

کوثر

پستان:

ممکن است در هفته های اول احساس درد و خارش کند بعد از ماه دوم اندازه ی پستان افزایش میابد و رگهای ظریفی در زیر پوست دیده میشود. نوک پستان بزرگ و هاله ی آن پررنگ میشود. در اواخر بارداری با فشار ملایم انگشتان مایعی زرد رنگ و غلیظ به نام آغوز خارج میشود.



پستان

وزن:

در صورتی که تغذیه در بارداری کافی و مناسب باشد افزایش وزن مطلوبی خواهد داشت. این افزایش وزن مربوط به رشد جنین، جفت، اندازه ی پستان ها و رحم و افزایش حجم خون میباشد. زن باردار در هر شرایط لاغر، طبیعی و یا چاق باید افزایش وزن داشته باشد. براساس جدول

BMI و محدوده ی مجاز افزایش وزن:

وزن به کیلوگرم

قد(متر) به توان ۲

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

۶۹

دستگاه تنفس:

به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به ریه ها تنفس سطحی و تند میشود که گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته و پرهیز از پرخوری میتواند کمک کننده باشد.

گروه تر

دستگاه ادراری:

در اوایل بارداری به علت تغییرات هورمونی و اواخر بارداری به علت بزرگ شدن رحم و فشار روی مثانه تکرر ادرار بیشتر میشود. این علامت در صورتی که با درد و سوزش همراه نباشد طبیعی است. کم کردن مصرف مایعات قبل از خواب شبانه میتواند کمک کننده باشد.

گوترا

محراب

دستگاه قلبی عروقی:

تغییراتی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش حجم خون ایجاد میشود. در نیمه ی دوم بارداری خوابیدن به پشت خونرسانی به جنین را کاهش میدهد بنابراین خوابیدن به پهلو توصیه میشود.

محبوب
گروه پتر

دستگاه گوارش:

- ▶ **۱. سوزش سردل:** یکی از علایم شایع در 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 علایم 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 صبحگاهی:

در اکثر زنان در هفته ی ۴ تا ۶ بارداری حالت تهوع با و یا بدون استفراغ ایجاد میشود و معمولاً تا هفته ی ۱۲ 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.

گوثر

کمر درد و پشت درد:

تحت تاثیر هورمونها و رحم بزرگ شده انحنای ستون فقرات در اواخر بارداری بیشتر شده و این مشکل ایجاد میشود. بهتر است از خوابیدن به پشت، پوشیدن کفش های پاشنه بلند، و خم کردن کمر هنگام برداشتن اجسام پرهیز شود. گذاشتن بالش در گودی کمر، استفاده از تشک سفت و محکم و انجام تمرین های مناسب ورزشی میتواند در تسکین درد موثر باشد.

خستگی:

اکثر زنان در اوایل بارداری از خستگی و تمایل به خواب زیاد شکایت میکنند. که معمولاً اهمیت خاصی ندارد و تا ۴ ماهگی خودبخود رفع 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.

ورم:

به طور معمول غوزک پای زن باردار ورم میکند که با استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف میشود. اگر ورم در صورت و دستها هم ظاهر شود نیاز به پیگیری دارد.

واریس:

معمولا ارثی است و ممکن است در اواخر بارداری به علت افزایش وزن و فشار روی رگها روی ران و پشت ساقها و ناحیه ی تناسلی ظاهر شود. که این حالت ممکن است همراه با درد باشد. با پوشیدن جوراب های مخصوص، اجتناب از ایستادن طولانی مدت، درد معمولا کاهش میابد.

گرفتگی پاها:

فشار رحم روی اندام های تحتانی و کاهش میزان کلسیم یا افزایش فسفر خون باعث ایجاد این ناراحتی میشود. ماساژ دادن و گرم کردن عضله ی گرفته، مصرف لبنیات میتواند باعث بهبود آن شود.

ویار:

برخی زنان به خوردن خوراکی های غیرعادی مثل برفک یخچال، نشاسته، یا مواد غیرغذایی مثل خاک، گچ، مهر و... تمایل پیدا میکنند و از بعضی بوها مثل بوی صابون، گل، و یا بوی افراد ناراحت میشوند که این وضعیت با پیشرفت حاملگی کاهش میابد.

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...

گوشه