آفتاب یزد در گفتگو با متخصصان بررسی کرد

در دوران بارداری چه مراقبت‌هایی لازم است؟

آفتاب یزد – نجمه حمزه نیا: تغییرات بدن مادر از جمله تغییرات هورمونی و همچنین رشد جنین در بدن مادر مسائل و مشکلاتی را برای مادر به وجود می‌آورد. بسیاری از این مشکلات را تقریبا اکثر مادران باردار تجربه می‌کنند، اما برخی با شدت کمتر و برخی با شدت بیشتر. به طور کلی روزهای بارداری یکی از حساس‌ترین زمان‌هایی است که یک خانم به مراقبت‌های دقیق و اصولی نیاز دارد. داشتن اطلاعات کافی در مورد مراقبت‌های دوران بارداری به مادر (و پدر) کمک می‌کند تا مادر دوران بارداری را به سلامت به پایان برساند و فرزند سالمی را به دنیا بیاورد. والدین باید نسبت به آنچه در این دوران اتفاق می‌افتد و مجموعه کارهایی که باید انجام دهند، از جمله معاینات پزشکی، غربالگری‌ها و آزمایش‌های دوران بارداری آگاهی کامل داشته باشند لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکترافسانه شه بخش، متخصص زنان و زایمان و دکترنازیلا کریم پور، متخصص زنان و زایمان و نازایی و دکترفاطمه سیدی، متخصص و جراح زنان و زایمان و ناباروری گفتگو کرده است.

در ابتدا دکتر شه بخش در اینباره می‌گوید: به طور کلی بارداری را می‌توان در دو دسته کم خطر و پرخطرتقسیم کرد. قاعدتا در بارداری‌های پرخطر، به دلیل این که سلامت مادر و جنین در معرض خطر قرار دارد، نیاز به مراقبت‌های بارداری امری بدیهی تلقی می‌گردد و باید مورد توجه ویژه‌ای قرار گیرد.

■ بارداری کم خطر، در شرایط و زمان مناسب رخ می‌دهد

وی متذکر شد که بارداری کم خطر، در شرایط و زمان مناسب رخ می‌دهد و نیازمند مراقبت‌های خاصی نمی‌باشد زیرا که عمدتا در چنین شرایطی خطری سلامت مادر و جنین را تهدید نمی‌کند.

این متخصص زنان و زایمان مطرح کرد: داشتن یک بارداری سالم، یکی از بهترین روش‌ها برای ارتقاء یک تولد سالم است. مراقبت‌های زودرس و منظم در دوران بارداری، شانس یک بارداری سالم را افزایش می‌دهد ولازم به ذکر است که این مراقبت‌ها را حتی می‌توان قبل از بارداری، با ویزیت شدن توسط پزشک آغاز نمود.

●دکتر شه بخش: داشتن یک بارداری سالم، یکی از بهترین روش‌ها برای ارتقاء یک تولد سالم است. مراقبت‌های زودرس و منظم در دوران بارداری، شانس یک بارداری سالم را افزایش می‌دهد ولازم به ذکر است که این مراقبت‌ها را حتی می‌توان قبل از بارداری، با ویزیت شدن توسط پزشک آغاز نمود

● تحقیقات به عمل آمده توسط محققان نشان داده است که مصرف تنباکو و الکل در طول بارداری، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می‌دهد وهمچنین مصرف الکل، مشکلاتی از قبیل ویژگی‌های ناهنجار صورت، سر کوچک، حافظه ضعیف، معلولیت‌های ذهنی و مشکلاتی قلبی، کلیوی یا استخوان‌ها را به همراه دارد

●توصیه می‌شود خانم‌های باردار در صورت تمایل به مصرف ویتامین در بارداری، حتما با متخصص زنان مشاوره نمایند و از مصرف خودسرانه ویتامین خودداری کنند

وی ادامه داد: با مراجعات منظم به متخصص زنان طی دوران بارداری و رعایت مراقبت های بارداری؛ پرشک از سلامت شما اطمینان حاصل کرده و شما می‌توانید از زمان وضع حمل خود مطلع شوید لذا باید توجه داشته باشید که حتی اگر احساس می‌کنید، حالتان خوب است در تمام جلسات مراقبت‌های دوران بارداری خود شرکت کنید.

دکتر شه بخش عنوان کرد: خانم‌هایی که تصمیم به بارداری دارند باید ازسه ماه قبل از حاملگی، حتما مشاوره پزشکی با متخصص زنان و زایمان داشته باشند و ویزیت شوند. لازم است که در این جلسه، در صورتی که دچار بیماری خاصی هستید یا داروی خاصی مصرف می‌کنید، پزشک خود را مطلع نمایید.

این متخصص زنان و زایمان افزود: در ویزیتی که قبل از بارداری توسط پزشک متخصص زنان انجام می‌شود،آزمایشات مخصوص و تست پاپ اسمیر درخواست می‌کند و در صورت نیاز برای شما قرص اسیدفولیک تجویز می‌نماید.

وی تشریح کرد: مقصود از مراقبت‌های بارداری، ویزیت و چکاپ‌های مخصوصی است که با هدف حفظ سلامت مادر و جنین؛ طی دوران بارداری بر روی مادر

●دکترکریم پور: هدف اصلی مراقبت‌های دوران بارداری، به دنیا آمدن یک نوزاد سالم با حداقل خطر برای مادر است. در دوران بارداری پزشک نه تنها رشد جنین را بررسی می‌کند بلکه با تجویز آزمایش‌های روتین بارداری از سلامت شما و فرزندتان باخبر می‌شود

●برخی از مشکلات در بارداری بسیار شایع هستند که عبارتند از یبوست، سوزش سر معده، سینه‌های حساس یا متورم، خستگی، تورم واژن در بارداری، درد و ناراحتی در پایین کمر و حالت تهوع و یا استفراغ

●برای درمان سوزش معده در بارداری راهکارهایی وجود دارد که مهمترین آنها عبارتنداز اینکه در هنگام خواب، با استفاده از بالشت سرتان را بالا نگه دارید، لباس‌هایی بپوشید که دور کمرتان آزاد باشد، غذای خود را به آرامی بجوید، تا یک ساعت پس از غذا خوردن دراز نکشید

و جنین انجام می‌گیرد. دکترشه بخش می‌گوید: در دوران بارداری باید رشد جنین تحت کنترل قرار گرفته و از بروز مشکلات احتمالی که ممکن است سلامت آنها را به مخاطره بیندازد پیشگیری گردد.

این متخصص زنان و زایمان گفت: مادران با رعایت مراقبت‌های دوران بارداری، از مزایایی مانند کاهش خطر مشکلات بارداری و کاهش خطر مشکلات مربوط به جنین بهره مند می‌شوند به عنوان مثال دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم، ورزش کردن منظم طبق توصیه پزشک و اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد و پرتوهای خطرناک، می‌تواند به کاهش خطر مشکلات در طول بارداری کمک کرده و سلامت و رشد جنین را بهبود بخشد.

وی اظهارکرد: تحقیقات به عمل آمده توسط محققان نشان داده است که مصرف تنباکو و الکل در طول بارداری، خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می‌دهد وهمچنین مصرف الکل، مشکلاتی از قبیل ویژگی‌های ناهنجار صورت، سر کوچک، حافظه ضعیف، معلولیت‌های ذهنی و مشکلاتی قلبی، کلیوی یا استخوان‌ها را به همراه دارد از این رو پزشک متخصص زنان، اکیدا توصیه به قطع مصرف الکل و دخانیات در طول دوره بارداری می‌نماید تا بدین ترتیب از بروز مشکلات گفته شده پیشگیری به عمل آورد.

دکترشه بخش متذکر شد که مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک، در کاهش ۷۰ درصدی ریسک بروز نقص در لوله عصبی نوزاد موثر است لذا متخصص زنان با گنجاندن اسید فولیک در برنامه ارائه شده با مادران باردار، از رخ دادن چنین مواردی نیز ممانعت به عمل می‌آورد.

این متخصص زنان و زایمان مطرح کرد: زمان مناسب برای شروع مراقبت‌های بارداری و ویزیت‌های بارداری، بلافاصله پس از تایید بارداری است البته همانطور که گفته شد بهتر است که قبل از حاملگی به پزشک متخصص زنان مراجعه نمایید که به این کار در اصطلاح مراقبت های قبل از بارداری گفته می‌شود. وی می‌گوید: ویزیت‌های دوران بارداری توسط پزشک معین می‌شوند و به طور کلی شامل آزمایش فیزیکی، چک کردن وزن و تهیه یک نمونه ادرار می‌باشد.بر حسب مرحله بارداری پزشک متخصص زنان و زایمان، آزمایش خون و آزمایش‌های تصویربرداری مثل آزمایشات سونوگرافی را نیز درخواست می‌کند. در این ویزیت‌ها گفتگوهایی در مورد سلامت مادر و سلامت جنین انجام شده و سوالاتی درباره بارداری پرسیده می‌شود.

دکترشه بخش ابراز داشت:تعداد ویزیت‌های مراقبت بارداری با توجه به طول مدت بارداری و ریسک بارداری، تعیین و محاسبه می‌گردد البته معمولا زمان‌بندی مناسب برای مراقبت‌های بارداری در خانم‌هایی که از سلامت جسمی کافی برخوردارند و در بازه سنی ۱۸ الی ۳۵ سال قرار دارند بدین صورت است که در ۳۲ هفته بارداری، باید هر ۴ تا ۶ هفته یکبار و درطی هفته‌های ۳۷ الی ۳۲ بارداری، باید هر ۲ تا ۳ هفته یکبار و از هفته ۳۷ بارداری تا موعد زایمان، نیز باید هفته‌ای یکبار به متخصص زنان رجوع کنید.

این متخصص زنان و زایمان متذکر شد که در صورت شدت ریسک بارداری، ممکن است پزشک معالج تعداد ویزیت‌های بیشتری را برای بیمار توصیه نماید.

وی اظهار کرد: مراقبت‌های ضروری در دوران بارداری شامل این است که مراقب رژیم غذایی تان باشید،ویتامین‌های دوران بارداری را مصرف کنید،به طور منظم ورزش کنید،استراحت کافی داشته باشید،از مصرف الکل و کلیه مواد مخدر بپرهیزید،مصرف کافئین را متوقف کنید، از خطرات زیست محیطی فاصله بگیرید،برای چکاپ دندان‌های خود نزد دندانپزشک بروید و مراقب سلامت روحی تان باشید.

دکترشه بخش گفت: توصیه می‌شود خانم‌های باردار در صورت تمایل به مصرف ویتامین در بارداری، حتما با متخصص زنان مشاوره نمایند و از مصرف خودسرانه ویتامین خودداری کنند.

■ خانم‌ها پیش از اقدام به بارداری به پزشک مراجعه کنند

در ادامه نیز دکتر کریم پور در اینباره خاطرنشان کرد: بارداری یکی از مهم‌ترین دوران‌های زندگی و نگه داشتن جنین درون رحم یکی از با ارزش‌ترین لحظه‌های زندگی برای هر خانمی است. این دوران به دو شکل بی‌خطر یا پرخطر به مدت نه ماه طول می‌کشد و با به دنیا آمدن نوزاد به پایان می‌رسد.

وی گفت: مراقبت‌های دوران بارداری به چکاپ‌های دوران بارداری گفته می‌شود. این مراقبت‌ها سلامت مادروجنین را در طول بارداری و پس از آن تضمین خواهد کرد.

این متخصص زنان و زایمان و نازایی اظهار کرد: هدف اصلی مراقبت‌های دوران بارداری، به دنیا آمدن یک نوزاد سالم با حداقل خطر برای مادر است. در دوران بارداری پزشک نه تنها رشد جنین را بررسی می‌کند بلکه با تجویز آزمایش‌های روتین بارداری از سلامت شما و فرزندتان باخبر می‌شود.

وی ادامه داد: این آزمایش‌ها اطلاعاتی را درباره سلامت شما و فرزندتان در اختیار پزشک می‌گذارد و کمک می‌کند تا هر نوع مشکل موثر در سلامت جنین و شما مثل نقض‌های مادرزادی، بیماری‌های ژنتیکی و عوارض بارداری تشخیص داده شود.

دکتر کریم پورعنوان کرد: در حقیقت اهداف مراقبت‌های دوران بارداری عبارتنداز‌حفظ و نگهداری سلامت مادران، رفاه مادر در بارداری و پس از زایمان، کاهش عوارض دوران بارداری،تشخیص موارد پرخطر و توجه به آنها، پیش‌بینی عوارض بارداری و پیشگیری از آنها، تسهیل فرآیند زایمان و افزایش تولدهای زنده و سالم، برطرف کردن اضطراب و ترس از زایمان و آماده‌سازی زن برای زایمان و پس از آن.

این متخصص زنان و زایمان و نازایی متذکر شد با مراقبت‌های دقیق دوران بارداری احتمال زایمان زودرس، مرگ جنین، مرگ نوزاد و مرگ و میر مادر کاهش می‌یابد.

وی توصیه کرد: بهتر است خانمها پیش از اقدام به بارداری به پزشک مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم صورت گیرد، اما اگر شرایط مراجعه به پزشک را ندارند، می‌توانند این ویزیت‌ها را به محض بارداری شروع کنند.

دکتر کریم پورمی گوید: به طور کلی سیر زمانی ویزیت‌های مراقبت بارداری با فواصل ۴ هفتگی تا هفته ۲۸ و سپس با فواصل ۲ هفتگی تاهفته ۳۶ و بعد از آن هفته‌ای یکبار برنامه ریزی می‌شودالبته در زنانی که دارای حاملگی‌های عارضه دار هستند مانند حاملگی دوقلویی یا دیابت)اغلب ویزیت مجدد با فواصل یک تا دو هفته‌ای ضرورت دارد.

این متخصص زنان و زایمان بیان کرد: معمولا اولین جلسه مراقبت از بارداری طولانی‌ترین ویزیت یک خانم باردار است. در این جلسه دکتر چکاپ کاملی از شما انجام می‌دهد تا از سلامت شما اطمینان حاصل کند.

وی اظهار کرد:چکاپ کامل اولین جلسه مراقبت از بارداری شامل گرفتن شرح حال مریض یعنی قد، وزن، فشارخون و غربالگری روانی–اجتماعی(حداقل یکبار در هر سه ماهه بارداری)، انجام معاینه فیزیکی مانند معاینه سینه ها، معاینه لگن و انجام آزمایش‌هایی مانند پاپ اسمیر،ایدز،هپاتیت، تجزیه ادراروگروه خون و اراهش و غربالگری بیماری‌های تیروئید، دیابت، کم خونی می‌باشد.

دکترکریم پور افزود: علاوه بر موارد گفته شده پزشک در این جلسه ممکن است درباره رژیم غذایی و سبک زندگی و همچنین ویتامین‌های دوران بارداری با شما صحبت کند. مهم‌ترین ویتامین‌هایی که شما باید در بارداری مصرف کنید، اسیدفولیک و سپس قرص آهن است.

این متخصص زنان و زایمان تصریح کرد: در ویزیت‌های بعدی، پزشک شما را معاینه می‌کند تا از پیشرفت بارداری و همچنین سالم بودن مادر و جنین اطمینان حاصل کند. در طی ویزیت‌های مراقبت از بارداری، پزشک ممکن است کارهایی نظیر انجام آزمایش ادرار، بررسی وزن و فشارخون، بررسی ورم بارداری، بررسی شکم برای تعیین وضعیت جنین، اندازه‌گیری رشد شکم و گوش دادن به ضربان قلب جنین را انجام دهد.

وی خاطرنشان کرد: بدن درطی دوران بارداری دستخوش تغییرات زیادی خواهد شد. در حقیقت با رشد جنین وزن شما بیشتر خواهد شد و رحم شما به ۱۸ برابر اندازه طبیعی خود خواهد رسید. در طول بارداری احتمالا سینه‌های شما بزرگتر خواهد شد و همچنین در بارداری افزایش برای افراد کم وزن بین ۱۳ تا ۱۸ کیلوگرم، برای وزن طبیعی ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم، برای کسانیکه اضافه وزن دارند ۷ تا ۱۱ کیلوگرم و برای افراد چاق ۵ تا ۹ کیلوگرم طبیعی است.

دکترکریم پورمی گوید: برخی از مشکلات در بارداری بسیار شایع هستند که عبارتند از یبوست، سوزش سر معده، سینه‌های حساس یا متورم، خستگی، تورم واژن در بارداری، درد و ناراحتی در پایین کمرو حالت تهوع و یا استفراغ.

این متخصص زنان و زایمان بیان کرد: برای درمان استفراغ و تهوع در بارداری می‌توانید صبح‌ها قبل از برخواستن از رختخواب مقداری ماده غذایی خشک مانند بیسکوییت مصرف کنید، حجم غذایی مصرفی را کاهش و تعداد دفعات آن را در روز افزایش دهید، معده را هیچ زمانی خالی نگه ندارید، بین خوردن غذا و نوشیدن مایعات یک ساعت فاصله بدهید، از خوردن غذاهای چرب، پرادویه، سرخ کردنی و بودار پرهیز کنید و نیزمصرف قرص ب۶ و قرص زنجبیل کمک‌کننده است.

وی می‌گوید: برای درمان سوزش معده در بارداری راهکارهایی وجود دارد که مهمترین آنها عبارتنداز اینکه در هنگام خواب، با استفاده از بالشت سرتان را بالا نگه دارید، لباس‌هایی بپوشید که دور کمرتان آزاد باشد، غذای خود را به آرامی بجوید، تا یک ساعت پس از غذا خوردن دراز نکشید.

دکترکریم پور بیان کرد: یکی ازمشکلات شایع دوران بارداری یبوست است که برای درمان آن باید مایعات فراوان بنوشید، ورزش کنید، غذاهای پرفیبر مانند (میوه، سبزیجات و ...) بخورید.

این متخصص زنان و زایمان گفت: برای درمان خستگی در بارداری نیز می‌توانید زود بخوابید، هر روز ورزش کنید، یک بالش بدنی خریداری کنید، برای کارهای خانه کمک بگیرید و غذاهای سالم بخورید.

■ در سه ماهه اول بارداری اضطراب معمولا بیشتر است

در ادامه نیز دکتر سیدی در اینباره خاطرنشان کرد: بارداری یک مرحله مهم در زندگی زن و شوهر است. تغییرات زیادی (چه جسمی و چه عاطفی) وجود دارد که ممکن است زن در دوران بارداری تجربه کند. این دوره می‌تواند برای یک زن بسیار غیرقابل پیش‌بینی و خسته‌کننده باشد.

وی ابراز کرد: در سه ماهه اول بارداری اضطراب معمولا بیشتر است و حتی سالم‌ترین زنان نیز می‌توانند در این سه ماهه مشکلات بارداری داشته باشند.

این متخصص زنان و زایمان عنوان کرد: حدود ۶۰ درصد زنان در سه ماهه اول بارداری سقط جنین را تجربه می‌کنند لذا به همین دلیل مهمترین زمان برای مراقبت‌های دوران بارداری همین سه ماهه اول است.

دکترسیدی ادامه داد: در این دوره پزشک متخصص زنان و زایمان رشد جنین از ابتدا بارداری تا زمان زایمان پیگیری می‌کند، این کار با درخواست و بعد بررسی و ارزیابی نتایج انواع آزمایشات و انواع سونوگرافی‌ها صورت می‌گیرد تا از بروز مشکلات احتمالی در آینده جلوگیری شود و یا حتی در صورت بروز هر نوع بیماری با تشخیص زود هنگام می‌توان به درمان و رفع آن پرداخت.

این متخصص زنان و زایمان مطرح کرد: تمامی خانم‌هایی که سلامت خود و جنین شان برایشان اهمیت دارد از همان لحظه اولی که متوجه بارداری شان می‌شوند اقدام به مراجعه به بهترین متخصص زنان و زایمان می‌کنند تا ویزیت‌های اولیه انجام شود و طبق دستور العمل‌ها علائم مربوط به دوران را تا حد امکان کنترل یا کاهش داد.

وی عنوان کرد: زنان به محض اطلاع از بارداری خود باید به یک پزشک زنان و زایمان مراجعه کنند و مراقبت‌های دوران بارداری در سه ماهه اول را دریافت کنند. همچنین در این زمان برای چک کردن زنده و سالم بودن جنین باید سونوگرافی انجام گیرد. از دیگر مراقبت‌های دوران بارداری توجه به رژیم غذایی است.

دکترسیدی افزود: با شروع بارداری و بزرگ شدن جنین نیاز به مواد مغذی در بدن نیز افزایش می‌یابد. به خاطر داشته باشید که کودک شما تمام مواد مغذی را از شما می‌گیرد. اطمینان حاصل کنید که غذاهای دارای انرژی (کربوهیدرات)، مواد غذایی سازنده بدن (پروتئین) و مواد غذایی مکمل (مواد معدنی و ویتامین ها) به نسبت مناسب دریافت می‌کنید.

این متخصص زنان و زایمان خاطرنشان کرد: از مراقبت‌های دوران بارداری خودداری از مصرف بعضی از غذاها است زیرا ممکن است حاوی باکتری‌هایی باشند که برای کودک در حال رشد مضر هستند. از مصرف تخم مرغ خام یا نیمه پخته، گوشت نیمه پخته خام، شیر غیر پاستوریزه، سبزیجات خام خودداری کنید. نوشیدن زیاد الکل باعث نقص جسمی، ناتوانی‌ها و مشکلات عاطفی در کودکان می‌شودوخطر سقط جنین را افزایش می‌دهد و بنابراین در مراقبت‌های دوران بارداری باید الکل را ترک کنید. نوشیدن بیش از حد الکل نیز رشد ذهنی و جسمی کودک را مختل می‌کند.

وی اضافه کرد: اگر سیگار می‌کشید، باید بلافاصله آن را ترک کنید، هرچه زودتر بهتر است. دودی که استنشاق می کنید می تواند بر رشد و نمو نوزاد متولد شده تاثیر بگذارد و در نتیجه وزن نوزاد هنگام تولد کم باشد.

دکترسیدی توضیح داد: مراقبت‌های دوران بارداری در سه ماهه دوم کمی آسان‌تر از سه ماهه اول است زیرا بیشتر خانم‌ها سه ماهه دوم بارداری را راحت‌تر از سه ماهه اول سپری می‌کنند. اما باز هم در این مدت مراقبت‌های دوران بارداری نیاز است که باید به آنها توجه کرد. در سه ماهه دوم با رشد کودک شکم بزرگتر شده و حرکات آن نیز شروع می‌شود. همچنان که کودک در شکم رشد می‌کند.

این متخصص زنان و زایمان افزود: برخی علائم نیز در سه ماهه دوم بارداری در مادر ظاهر می‌گردد که طبیعی است مانند درد بدن در ناحیه کمر،شکم، کشاله ران،کش آمدن و بزرگ شدن شدن شکم، پستان، ران و باسن،تیرگی روی منافذ پوست و اطراف نوک سینه ها،ظاهر شدن لکه‌هایی در روی پوست صورت مخصوصا در و نواحی پیشانی و گونه، بی‌حس یا سوزن سوزن شدن دست ها،خارش در ناحیه شکم، کف دست و در عین حال کف پا و تورم روی مچ پا، انگشتان و صورت.

وی اضافه کرد: رعایت کردن تمام مراقبت‌های دوران بارداری که در سه ماهه اول گفته شد نیز در سه ماهه دوم ضرورت دارد. به علت بزرگ شدن شکم ممکن است خوابیدن کمی مشکل باشد.

دکترسیدی می‌گوید: در طول ویزیت‌های بارداری در سه ماهه سوم، پزشک یا متخصص زنان و زایمان بسته به وضعیت پزشکی فعلی و سلامت جنین ممکن است مواردی مانند هرگونه علائم یا ناراحتی فعلی، وزن مادر وفشار خون مادر را بررسی کند.

این متخصص زنان و زایمان افزود:درخواست انجام آزمایش ادرار به منظور تشخیص آلبومین است، پروتئینی که ممکن است نشان‌دهنده پره اکلامپسی یا توکسمی و گلوکز باشد که ممکن است به دلیل افزایش قند خون باشد. موقعیت، رشد و نمو جنین و ارتفاع فوندوس (بالای رحم) وضربان قلب جنین نیز بررسی می‌شود.

وی گفت: با شروع سه ماهه سوم بارداری، متخصص زنان و زایمان برنامه ویزیت‌های قبل از تولد را از ماهانه به هر دو هفته تغییر می‌دهد. ویزیت‌های قبل از تولد نوزاد ممکن است هر هفته یکبار در ماه گذشته برنامه ریزی شود. این برنامه به شرایط پزشکی، رشد و نمو جنین و تشخیص پزشک بستگی دارد.

دکترسیدی ادامه داد: در اواخر هفته‌های بارداری که (تقریباً از هفته ۳۸ شروع می‌شود)، ممکن است معاینه لگن برای تعیین اتساع و برآمدگی دهانه رحم انجام شود. دکتر زنان همچنین در مورد هرگونه انقباضات رحمی سوال می‌پرسد و در مورد روش‌های زایمان سزارین یا زایمان طبیعی با مادر صحبت می‌کند.

این متخصص زنان و زایمان متذکر شد: یک باور در بین عامه مردم وجود دارد این است، یک خانم باردار دو نفر محسوب می‌شوند و باید بیشتر از گذشته غذا بخورند. اما این درست نیست.

وی می‌گوید: یکی از مهم‌ترین مراقبت‌های دوران بارداری تغذیه مناسب در دوران بارداری است. رژیم غذایی یک زن باردار در رشد کلی جنین تاثیر خواهد داشت زیرا کودک تغذیه خود را از مادر می‌گیرد. بنابراین، باید در انتخاب مواد غذایی در دوران بارداری دقت کرد. غذاهای غنی از پروتئین، اسید فولیک، کلسیم و آهن باید در دوران بارداری بیشتر مصرف شوند. سبزیجات با برگ سبز، غلات غنی شده، ماکارونی منبع عالی اسید فولیک است. تخم مرغ، آجیل، ماهی، مرغ، لوبیای خشک و نخود فرنگی غنی از آهن و پروتئین هستند.

دکترسیدی ادامه داد: شیر، پنیر، ماست و آبمیوه (غنی شده با کلسیم) نیاز جنین و مادر را به کلسیم تامین می‌کند. میوه و سبزیجات بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید. غذاهایی مانند: ماهی تن (ماهی‌هایی که مقدار زیادی جیوه دارند)، نوشیدنی‌های مضر مانند نوشیدنی‌های کافئین دار و الکلی، گوشت خام و غذاهای غیر پاستوریزه بهتر است در دوران بارداری مصرف نگردد. این متخصص زنان و زایمان توصیه کرد:در دوران بارداری، هیچ دارویی بدون مشورت با پزشک مصرف نمی‌شود. زیرا خوددرمانی می‌تواند برای مادر و جنین خطرناک باشد. وی توضیح داد: بارداری می‌تواند برای برخی از زنان استرس زا باشد. از حالت تهوع صبحگاهی تا گرفتگی عضلات، بی‌خوابی تا نوسانات خلقی همگی ممکن است وجود داشته باشند. ورزش به عنوان یک ناجی در این دوران عمل می‌کند و می‌تواند بسیاری از مشکلات را کم و کنترل کند. دکترسیدی متذکر شد: برای خانم‌های باردار بسیار خوب است که

●دکتر سیدی: رژیم غذایی یک زن باردار در رشد کلی جنین تاثیر خواهد داشت زیرا کودک تغذیه خود را از مادر می‌گیرد. بنابراین، باید در انتخاب مواد غذایی در دوران بارداری دقت کرد. غذاهای غنی از پروتئین، اسید فولیک، کلسیم و آهن باید در دوران بارداری بیشتر مصرف شوند. سبزیجات با برگ سبز، غلات غنی شده، ماکارونی منبع عالی اسید فولیک است. تخم مرغ، آجیل، ماهی، مرغ، لوبیای خشک و نخود فرنگی غنی از آهن و پروتئین هستند

●دوران بارداری یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هر خانمی می‌باشد. دریافت مراقبت‌های زودرس و منظم قبل از تولد، احتمال داشتن یک بارداری سالم را افزایش می‌دهد. این مراقبت‌ها می‌توانند حتی قبل از بارداری با مراجعه به یک متخصص زنان و زایمان قابل اعتماد قبل از بارداری شروع شوند

●ورزش منظم دردوران بارداری فواید بسیاری دارند مانند اینکه به شما کمک کند وزن متناسب با بدن تان را نگه دارید و به آرامش مادر می‌افزاید، مادر را قوی می‌کند تا بتواند وضع حملی راحتی داشته باشد و بدن از زایمان طبیعی هم قوای بدنی مناسبی داشته باشید و نیز از درد در پشت کمر و یا واریسی که در بسیاری از خانم‌های باردار شایع است، می‌کاهد

فعال باشند اما باید از پزشک متخصص خویش مشورت بگیرند سپس اقدام به فعالیت و تمرینات ورزشی متناسب با شرایط فعلی شان انجام دهند، در این دوران می‌توانید روزی ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته پیاده روی یا شنا (راه رفتن در آب) کنید. به علت احتمال ضربه از شیرجه زدن خودداری شود.

این متخصص زنان و زایمان ادامه داد:مدیتیشن یکی از بهترین راه‌های کنترل استرس است و به زن باردار کمک می‌کند تا با شرایط بهتر کنار بیاید. شنا همچنین یک تمرین عالی برای لذت بردن از دوران بارداری است. با این حال، برای اطمینان بیشتر قبل از انجام هر گونه ورزش با متخصص زنان و زایمان خود در این دوران مشورت کنید و همچنین از انجام ورزش‌های شدید یا فعالیت‌های بدنی شدید پرهیز کنید.

وی گفت: ورزش منظم دردوران بارداری فواید بسیاری دارند مانند اینکه به شما کمک کند وزن متناسب با بدن تان را نگه دارید و به آرامش مادر می‌افزاید، مادر را قوی می‌کند تا بتواند وضع حملی راحتی داشته باشد و بدن از زایمان طبیعی هم قوای بدنی مناسبی داشته باشید و نیز از درد در پشت کمر و یا واریسی که در بسیاری از خانم‌های باردار شایع است می‌کاهد.

وی می‌گوید: تعداد ویزیت‌ها در دوران بارداری بسته به وضعیت بیمار، از نظر بیماریهای جسمی، آزمایشات، وضعیت قبلی، رشد جنین و...متفاوت است اما در افراد عادی که مشکل خاصی ندارند، اولین ویزیت سه ماه قبل از بارداری، دومین ویزیت، ۶تا۱۰هفته بارداری، برای قلب جنین،۱۱تا۱۴هفته بارداری برای غربالگری اول، ۱۶تا ۱۸ هفته برای غربالگری دوم، بعد از ۲۴ هفته از بارداری، بعد ۲۸ هفته و سپس هر دوهفته یکبار، تا ۳۶ هفته و از ۳۶هفته تا زایمان هفته‌ای یکبار خواهد بود.

دکتر سیدی ادامه داد: اگر شما بارداری پر خطری داشته باشید شرایط ویزیت و مراجعه به پزشک کاملا فرق می‌کند و باید بیش از دیگران نسبت به پیگیری سلامتی جنین اقدام کنید.

این متخصص زنان و زایمان در پاسخ به این پرسش که " در طی اولین جلسه ویزیت مراقبت‌های بارداری چه اتفاقی می‌افتد"، می‌گوید: در اولین جلسه ملاقات با متخصص زنان و زایمان بهتر است ابتدا از سوابق پزشکی و دارویی خود برای پزشک بگویید و سپس از سابقه بیماری‌های خانوادگی مانند وجود برخی از بیماری‌های ژنتیکی در خانواده خود و همسرتان، سخن بگوئید. در ادامه پزشک معاینات بالینی را آغاز می‌کند و بررسی‌های فیزیکی و بیولوژیکی در مورد سن، اندازه‌گیری قد و زن، فشار خون و تعداد ضربان قلب و تنفس معاینه وضعیت لگن، سینه‌ها را شامل می‌شود.

وی افزود: معاینات بالینی، از جمله تجویز آزمایش خون، ادرار و سونوگرافی و تست پاپ اسمیر (برای شناسایی بیماری‌های جنسی) است. با ارزیابی نتایج آنها پزشک می‌تواند برنامه‌ای تحت عنوان مراقبت‌های بارداری برای شما تنظیم کند.

دکتر سیدی مطرح کرد: در اولین جلسه ویزیت مراقبت‌های بارداری، توصیه‌های در مورد سبک زندگی جدیدی به شما ارائه می‌شود تا تضمین‌کننده یک بارداری سالم و زایمان بی‌خطری خواهد بود.

این متخصص زنان و زایمان متذکر شد: برای خانم‌های باردار بسیار خوب است که فعال باشند اما باید از پزشک ماما خود بپرسند و مشورت بگیرند سپس اقدام به فعالیت و تمرینات ورزشی متناسب با شرایط فعلی شان انجام دهند، در این دوران می‌توانید روزی ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته پیاده روی یا شنا کنید.

وی با بیان این نکته که " خود مراقبتی به عنوان اولین و بهترین مولفه در مراقبت‌های دوران بارداری است"، توضیح داد: توجه داشته باشید که مصرف برخی از داروها در دوان بارداری به شدت خطرناک است و می‌تواند عوارض بدی را برای تان به ارمغان بیاورد. به همین دلیل توصیه می‌شود تا مصرف هر نوع داروی نسخه‌ای و بدون نسخه را به متخصص زنان خود اطلاع دهید

دکتر سیدی متذکر شد: بدن هر زنی در طی بارداری متوجه تغییراتی ملموسی می‌شود باید از نظر فیزیکی و ذهنی با هر کدام از آن‌ها کنار بیایید تا مشکلات روانی برای تان ایجاد نکند.

این متخصص زنان و زایمان درپایان گفت: دوران بارداری یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هر خانمی می‌باشد. دریافت مراقبت‌های زودرس و منظم قبل از تولد، احتمال داشتن یک بارداری سالم را افزایش می‌دهد. این مراقبت‌ها می‌توانند حتی قبل از بارداری با مراجعه به یک متخصص زنان و زایمان قابل اعتماد قبل از بارداری شروع شوند.