

بسم الله الرحمن الرحيم

فراحتی مایه شایسته حاملگی و اقدامات تسکینی آنها

(با ضمیمه ورزش در بارداری و نکاتی بهداشتی برای زنان باردار)

نویسنده گاه

مروارید ایرانی

کارشناس ارشد مامایی و دانشجوی دکتری بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نرگس سلطانی

کارشناس ارشد مامایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

مریم پورشیرازی

کارشناس ارشد مامایی - کارشناس اداره مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مشهد مقدس - پستالین جوان



سرشناسه: ایرانی، مروارید،
عنوان و پدیدآور: نراحتی‌های شایع در حاملگی و اقدامات تسکینی
آنها (با ضمیمه ورزش در بارداری و نکاتی بهداشتی برای زنان
باردار) / تألیف مروارید ایرانی، نرگس سلطانی، مریم پور شیرازی /
مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، 1396
مشخصات ظاهری: 124صص، مصور جدول
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۰-۵۶-۸

ناراحتی‌های شایع در حاملگی و اقدامات تسکینی آنها

فهرست مطالب

فصل یک: شکایات شایع مربوط به دستگاه گوارش ۷

تغییرات فیزیولوژیک دستگاه گوارش در بارداری ۸

تهوع و استفراغ ۱۰

زنجش ۱۲

طب فماری ۱۳

پتالیسم (ترشح بیش از حد بزاق) ۱۵

سوزش سردل ۱۶

نفخ ۱۸

یبوست ۱۹

هموروئید ۲۲

فصل ۲: شکایات شایع مربوط به دستگاه ادراری - تناسلی ۲۵

تغییرات فیزیولوژیک سیستم ادراری - تناسلی در بارداری ۲۶

باکتریوی بدون علامت ۲۹

لکوره ۳۰

واژینوز باکتریایی ۳۰

واژینیت تریکومونایی ۳۱

واژینیت کاندیدایی ۳۳

دیس پارونی (مقاربت دردناک) ۳۴

تکرر ادرار (غیر پاتولوژیک) ۳۵

شب ادراری ۳۶

فصل ۳: شکایات شایع مربوط به دستگاه عضلانی - اسکلتی ۳۷

تغییرات سیستم عضلانی - اسکلتی	۳۸
کرامپ‌های ساق پا	۳۹
درد لیگامان گرد	۴۰
کمر درد (غیر پاتولوژیک)	۴۲
درد در پشت قفسه سینه (غیر پاتولوژیک)	۴۸
درد در ناحیه پستان	۴۸
عنت	۵۰
درمان‌های کلی	۵۱

فصل ۴: شکایات شایع مربوط به دستگاه عصبی ۵۳

خستگی	۵۵
بی‌خوابی	۵۷
گزگز و بی‌حسی انگشتان	۵۸
سر درد	۵۹

فصل ۵: شکایات شایع مربوط به سیستم عروقی ۶۱

تغییرات فیزیولوژیک سیستم قلبی - عروقی	۶۲
سندرم افت فشار خون در وضعیت خوابیده به پشت	۷۰
تغییرات خونی:	۷۱
ادم وابسته	۷۲
واریس	۷۴
سندرم افت فشار خون در وضعیت خوابیده به پشت ادم وابسته	۷۸

فصل ۶: سایر مشکلات شایع ۷۹

تغییرات سیستم تنفسی در بارداری ۸۰

تغییرات متابولیک در بارداری ۸۳

افزایش تهویه ریوی و کوتاهی تنفس (غیر پاتولوژیک) ۹۱

سندرم کاهش فشار خون در وضعیت خوابیده به پشت ۹۳

فصل هفتم: زایش در بارداری ۹۵

تعریف ورزش ۹۶

فواید انجام ورزشهای دوران بارداری برای مادر ۹۷

برنامه ریزی ورزشی ۱۰۹

علائمی که با بروز ادامه فعالیت ورزشی مجاز نیست: ۱۱۱

ورزشهای که انجام آن در طی بارداری مجاز نیست: ۱۱۲

ورزشهای توصیه شده در بارداری: ۱۱۳

فصل هشتم: نکات بهداشتی برای زنان باردار ۱۱۵

رئوس مطالب آموزش دوران بارداری و زایمان ۱۱۶

منابع ۱۲۳

مقدمه

همه خانم‌های باردار، تمامی ناراحتی‌های شایع طی بارداری را تجربه نمی‌کنند. ولی بسیاری از زنان تجربه چند مورد و یا تعداد بیشتری از این ناراحتی‌ها را در دوران حاملگی خواهند داشت. درمان و تسکین این ناراحتی‌ها در نگرش و تجربه خانم باردار از حاملگی، نیز سرایر دارد. آگاهی از فیزیولوژی، آناتومی و روانی هر یک از این ناراحتی‌ها (اگر شناخته شده باشند) می‌تواند تفکر دانشجویان عزیز گروه علوم پزشکی و ماماها را در جهت انجام اقدامات تسکینی بیشتر فعال سازد. نوع اقدامات تسکینی که به مرحله اجرا گذاشته‌اند و با برنامه مدیریتی هماهنگ می‌شوند، بستگی به علل ناراحتی دارد. همه این اقدامات برای تمام خانم‌ها کارساز نخواهد بود. هر چه شما از اقدامات تسکینی بیشتری آگاهی داشته باشید، احتمال این که حداقل یکی از آنها موثر باشد، بیشتر خواهد بود. امید است که با گذر به عنوان مرجعی مفید و قابل استفاده، جهت تمامی دست‌اندرکاران بهداشت و درمان به عنوان یک منبع درسی برای دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی (پزشکی، پرستاری، مامایی، بهداشت) موثر واقع گردد و بتواند بیش از پیش در جهت افزایش آگاهی و سلامت عموم مردم برای ارتقای سطح سلامت زنان مفید و موثر واقع شود.