

9 ماه بارداری

آموزش بیماران

زمستان 88

در این جستار به این سوالات شما پاسخ داده می شود :

1. چرا آمادگی برای بارداری مهم است؟

2. معاینات و آزمایش‌های قبل از بارداری کدامند؟

3. آیا احساس تهوع در حاملگی طبیعی است؟

4. سن حاملگی چگونه مشخص می شود؟

5. در ماه‌های مختلف بارداری چه نکات مهمی وجود دارد؟

— ماه اول بارداری

— ماه دوم بارداری

— ماه سوم بارداری

— ماه چهارم بارداری

— ماه پنجم بارداری

— ماه ششم بارداری

— ماه هفتم بارداری

— ماه هشتم بارداری

— ماه نهم بارداری

6. در زایمان طبیعی چه نکاتی بایستی رعایت شود؟

7. یک زایمان طبیعی چگونه پیش می‌رود؟

1. چرا آمادگی برای بارداری مهم است؟

بهترین زمان بارداری بین روزهای 8 تا 21 قاعدگی است، و این زمانی است که ممکن است شما هنوز ندانید که حامله هستید. در این زمان اجزای صورت و اعضای بدن مانند قلب و کلیه‌ها شروع به شکل‌گیری می‌کنند. هر چه که شما می‌خورید و می‌نوشید روی جنین اثر می‌گذارد همچنین قرار گرفتن در معرض تشعشعات، فلزات سنگین مانند سرب، مس، جیوه، اسیدها و گازهای بیهوشی مضر است.

هر زمان که تصمیم به باردار شدن گرفتید، با پزشک مشورت کنید تا از لحاظ جسمی مورد معاینه قرار بگیرید. پزشک ممکن است برای شما درخواست آزمایش‌هایی نیز بکند. این آزمایش‌ها مشخص می‌کنند که آیا شما مشکلی دارید که در طول دوران بارداری به شما و نوزادتان آسیب بزند یا خیر؟ بهتر است بدانید که بسیاری از این مشکلات قابل پیشگیری هستند.

2. معاینات و آزمایش‌های قبل از بارداری کدامند؟

در معاینه‌های بالینی قبل از زایمان معمولاً به این نکات بیشتر توجه می‌شود:

- گرفتن تاریخچه پزشکی: این کار به پزشک کمک می‌کند اطلاعاتی در مورد بیماری‌های قلبی، مشکلات احتمالی ارثی و ... به دست آورد.
- اندازه‌گیری فشار خون: اطلاع از فشار خون پایه باعث می‌شود پزشک متوجه تغییرات فشار خون در دوران بارداری شود.
- اندازه‌گیری وزن مادر: اضافه وزن قبل از بارداری احتمال ابتلا به فشار خون بالا و دیابت را افزایش داده و درد زایمان را بیشتر می‌کند.
- آزمایش پاپ اسمیر: این آزمایش برای تشخیص سرطان دهانه رحم و پیشگیری از آن انجام می‌شود.
- آزمایش خون: کم خونی مادر اثرات جبران ناپذیری بر روی کودک می‌گذارد
 - گروه خونی و RH: دانستن گروه خونی و RH مادر برای پیشگیری از مشکلات حین زایمان و برنامه‌ریزی برای تزریق آمپول روگام در بارداری و بعد از زایمان، ضروری می‌باشد.
 - هموگلوبین
- آزمایش تجزیه ادرار: که برای تشخیص عفونت‌ها و سایر مشکلات ادراری انجام می‌گیرد
- معاینه دهان و دندان: این کار به منظور درمان دندان‌های خراب و عفونت لثه انجام می‌شود.

3. آیا احساس تهوع در حاملگی طبیعی است؟

- علاوه بر احساس تهوع که در هر زمانی از شبانه‌روز ممکن است ایجاد شود و طبیعی است علائم زیر نیز طبیعی هستند و ممکن است دیده شوند:
- احساس تغییر در مزه غذاها
- علاقه زیاد به خوردن برخی از غذاها (ویار)
- احساس یک مزه فلزی در دهان
- حساس شدن سینه‌ها و ایجاد تغییراتی در آنها
- احتیاج بیشتر به دفع ادرار (تکرر ادرار)
- خستگی و سرگیجه در هر زمانی از روز

- تغییرات مداوم خلق و خو
- افزایش ترشحات طبیعی مهبل

4. سن حاملگی چگونه مشخص می‌شود؟

در صورتی که مشخص شد شما باردار هستید برای تعیین سن حاملگی باید اولین روز آخرین خونریزی ماهیانه را به عنوان اولین روز حاملگی در نظر بگیرید. حاملگی‌های طبیعی معمولاً بین 38 تا 42 هفته طول می‌کشد.

تمام توضیحاتی که در خصوص بارداری و شرایط آن در اینجا گفته می‌شود مربوط به زایمان‌های طبیعی و بی‌خطر است مادرانی که سابقه زایمان‌های پرخطر دارند (سابقه زایمان زودرس، سقط، مشکلات ژنتیکی و ...) از این قواعد مستثنی هستند.

5. در ماه‌های مختلف بارداری چه نکات مهمی وجود دارد؟

5.1 ماه اول بارداری

• وضعیت جنین

در پایان این ماه جنین که از برخورد اسپرم مرد با تخمک زن در لوله رحم ایجاد شده (لقاح) در دیواره رحم لانه‌گزینی کرده است.

• وضعیت مادر

بعضی از اولین علائم حاملگی مشابه علائمی هستند که در دوران قاعدگی رخ می‌دهند، مانند خستگی، درد و سوزش در سینه‌ها و تغییرات روحی

رعایت عادت‌های بهداشتی سالم، انجام تمرینات ورزشی مناسب و یک رژیم غذایی سالم که حاوی مقادیر زیادی میوه و سبزیجات است از همین حالا ضروری است. اگر تا به حال به پزشک مراجعه نکرده‌اید، سریع‌تر این کار را انجام دهید. توجه داشته باشید که از همین زمان از مصرف دارو حتی مسکن‌ها بدون تجویز پزشک جداً خودداری نماید.

5.2 ماه دوم بارداری

• وضعیت جنین

در این مرحله از رشد و نمو جنین، ابتدا قلب و سیستم گردش خون اولیه و سپس چشم‌ها، گوش‌ها و دهان ساخته می‌شوند.

در پایان این ماه اگر سونوگرافی کنید، تپش قلب جنین را مشاهده خواهید کرد. همچنین دست‌ها و پاها رشد و نمو کرده و آرنج و انگشتان دست‌ها شروع به ظاهر شدن می‌کنند. در پایان این ماه جنین تقریباً 1 سانتی‌متر طول دارد.

• وضعیت مادر

اکنون خونریزی قاعدگی شما به تاخیر افتاده و احتمال می‌هید که باردار شده‌اید البته می‌توانید با استفاده از وسایل مخصوص تشخیص حاملگی که در داروخانه‌ها موجود است و یا انجام آزمایش ادرار از بارداری خود مطمئن شوید.

شما ممکن است اغلب احساس گرسنگی کنید و یا دچار تهوع شوید (مخصوصاً صبح‌ها). همچنین بزرگ شدن رحم باعث فشار آوردن به مثانه شده و مرتباً نیاز به دفع ادرار پیدا خواهید کرد.

توصیه‌های زیر می‌تواند به شما در کاهش تهوع صبحگاهی (یا شبانه) کمک کنند:

- وعده‌های غذایی بیشتر با حجم کمتر
 - پرهیز از غذاهای پرچرب و پرادویه و پرهیز از بوی غذای در حال طبخ
 - اجتناب از زیاد پرکردن و یا خالی گذاشتن معده به مدت طولانی
 - استفاده از هوای آزاد
 - مصرف مواد غذایی خشک و سبک مانند نان خشک یا بسکویت و مصرف مواد قندی در صبحگاه و قبل از برخاستن از بستر
- علائمی که در حاملگی ایجاد می‌شوند نه تنها از نظر شدت آنها از خانمی به خانم دیگر متفاوت است بلکه در یک خانم نیز که چند بار حامله شده، این علائم می‌تواند در هر حاملگی او متفاوت باشد.

در پایان این ماه رحم شما به اندازه یک پرتقال می‌باشد و وزن بدنتان ممکن است یک کیلو اضافه و یا کم شده باشد که هر دوی این موارد در این مرحله از حاملگی طبیعی هستند. افزایش ترشح چربی در پوست در این دوران باعث می‌شود پوست شما همانند دوران نوجوانی چرب شده و جوش بزند. این مشکلات بعد از پایان سه ماهه اول بارداری که هورمون‌های بدن به تعادل می‌رسند و یا بعد از زایمان برطرف می‌شوند.

به منظور تامین میزان کلسیم مورد نیاز مادر و نوزاد مصرف فرآورده‌های لبنی (شیری) 3 تا 4 مرتبه در روز توصیه می‌شود. ضمناً از مصرف گوشت، تخم‌مرغ و ماهی بصورت نیم پخته پرهیز کنید.

انواع مواد معدنی و ویتامین‌های مکمل را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید، زیرا مصرف بالای بعضی از این ویتامین‌ها مانند ویتامین A برای مادر و نوزاد مضر هستند. بهتر است مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدنتان را از طریق مواد غذایی، سبزیجات و میوه‌ها تامین کنید.

5.3 ماه سوم بارداری

• وضعیت جنین

در ابتدای این ماه غضروف‌ها و استخوان‌ها شروع به تشکیل شدن می‌کنند، ساختمان اولیه چشم‌ها در حال شکل‌گیری است و زبان شروع به ظاهر شدن می‌کند. در پایان این ماه تقریباً تمام اعضاء و ساختمان‌های بدن جنین تشکیل شده‌اند و جنین تا زمان وضع حمل به رشد و نمو ادامه می‌دهد. همچنین دستگاه تناسلی جنین در پایان این ماه بر اساس ویژگی‌های جنسی او شروع به متمایز شدن می‌کند.

• وضعیت مادر

سوزش سردل، سوء هاضمه، تغییر در میل جنسی (افزایش یا کاهش)، حساس تر شدن پستان‌ها، تغییر در خلق و خوی مادر و ایجاد لک در صورت از عوارض این مرحله از بارداری هستند اما نگران نباشید زیرا این تغییرات موقتی هستند.

از اواخر این ماه ممکن است تهوع شما کمتر و اشتهایتان بهتر شود و کمتر احساس خستگی خواهید کرد (اما به خاطر داشته باشید بخاطر ویراتان غذاهای با کالری زیاد اما با ارزش غذایی کم را زیاد مصرف نکنید) همچنین رحم شما با رشدی که می‌کند به سمت بالا و جلو کشیده می‌شود و باعث می‌شود رحم زیاد بر روی مثانه فشار وارد نکند و نیاز شما به دفع ادرار کمتر شود. اکنون که حال شما بهتر از قبل شده زمان خوبی برای انجام تمرینات ورزشی مناسب حاملگی است. پیاده‌روی و شنا بهترین ورزش‌ها در این دوران هستند. این ورزش‌ها سبب آسان‌تر شدن زایمان می‌شوند، اما از انجام ورزش‌های سنگین در هوای گرم و محیط‌های بسته و بدون تهویه مناسب هم پرهیز کنید. بخاطر داشته باشید که هیچگاه در دوران بارداری اقدام به گرفتن رژیم غذایی برای لاغر شدن نکنید.

اگر دچار سردرد و یا احساس سبکی در سر شدید و یا تهوع شما بعد از 3 ماه ادامه پیدا کرد و سبب کاهش وزن شما شد با پزشک خود مشورت کنید.

5.4 ماه چهارم بارداری

• وضعیت جنین

اکنون صورت جنین خیلی بیشتر شبیه انسان‌هاست. طول بدن جنین اکنون به 9 سانتی‌متر رسیده است و وزن او حدود 30 تا 60 گرم می‌باشد. دست‌های جنین شروع به حرکت کرده و حتی ناخن‌های انگشتان دست‌ها و پاها در حال رشد کردن هستند و جنین تمام مواد غذایی خود را از طریق جفت دریافت می‌کند. در پایان این ماه می‌توانید حرکت جنین را احساس کنید.

• وضعیت مادر

به سه ماهه دوم بارداری خوش آمدید. سه ماهه دوم بارداری راحت‌ترین و لذت‌بخش‌ترین دوره بارداری می‌باشد. اکثر مشکلاتی که در اوایل حاملگی ایجاد شده اند تا کنون از بین رفته و یا اینکه بزودی برطرف خواهند شد و در صورتی که اولین زایمان را تجربه می‌کنید شکم شما هنوز آنچنان بزرگ نشده است.

اگر در این زمان به علت کندتر شدن حرکت عضلات روده‌ها دچار یبوست شده‌اید، با مصرف میوه و سبزیجات مقدار فیبر رژیم غذایی‌تان را افزایش دهید و مصرف آب و مایعات و ورزش منظم را نیز فراموش نکنید. (از نوشیدن مایعاتی مانند چای و نوشابه که باعث تشدید یبوست می‌شوند خودداری کنید)

5.5 ماه پنجم بارداری

• وضعیت جنین

در این دوره جنین رشد سریعی پیدا می‌کند و وزنش به حدود 250 گرم می‌رسد. در این مرحله یک ماده سفید پنیر مانند بر روی پوست جنین تشکیل می‌شود که وظیفه این ماده حفاظت پوست جنین از مایع اطرافش می‌باشد. جنین همانند یک نوزاد دارای ساعت‌های خواب و بیداری است. در پایان این ماه موهای سر جنین شروع به رشد می‌کنند و اگر کودک شما دختر باشد رحم او شروع به ساخته شدن می‌کند. اگر شما متوجه شده‌اید که شکم شما گاهی اوقات دچار حرکات پرشی منظمی می‌شود، هیچ نگرانی به خود راه ندهید زیرا ممکن است بعلت سگسکه کودک شما باشد.

• وضعیت مادر

اگر تا کنون تکان خوردن جنین را در رحمتان احساس نکرده‌اید احتمالاً الان این احساس را خواهید داشت، و در صورتی که سونوگرافی انجام دهید جنسیت کودک مشخص خواهد شد. احساس سرگیجه، سبک بودن سر و بی‌حالی در طی دوران بارداری طبیعی می‌باشد، اما اگر بطور مداوم و به شدت تکرار شوند بهتر است به پزشکتان در این باره اطلاع دهید. با مصرف مایعات زیاد، داشتن یک رژیم غذایی سالم و استفاده از لوسیون و روغن‌ها بر روی پوست می‌توانید از شدت خارش و خشکی پوست خود کم کنید.

5.6 ماه ششم بارداری

• وضعیت جنین

با شروع ماه ششم بارداری سرعت رشد جنین شروع به کم شدن می‌کند. اندازه دست‌ها و پاها به تناسب خواهند رسید. پلک‌ها و ابروها تشکیل شده و مغز رشد سریع خود را آغاز می‌کند. در پایان این ماه وزن جنین به حدود 600 گرم خواهد رسید.

• وضعیت مادر

اکنون احتمالاً حامله بودن شما از نظر ظاهری برای اطرافیان مشخص خواهد شد، و شما حرکتهای جنین را بخوبی در رحمتان احساس خواهید کرد. نوشیدن مقادیر زیاد آب و استراحت در حالیکه سطح پاها بالاتر از سطح بدن باشد می‌تواند در برطرف کردن ورم پا و مچ پای شما مؤثر باشد.

به علت افزایش وزن بدن در این مرحله بهتر است کفش‌های پاشنه کوتاه بپوشید، از نشستن و ایستادن به مدت طولانی پرهیز کنید.

5.7 ماه هفتم بارداری

• وضعیت جنین

در پایان این ماه بدن جنین گوشتالو و گردتر شده، عضلات به تدریج در حال بیشتر شدن و ریه‌ها قادر به نفس کشیدن هستند، اما اگر جنین الان متولد شود نفس کشیدنش با زحمت روبرو خواهد شد.

از آنجا که گوش‌ها بطور کامل تشکیل شده اند می‌توانید بیشتر با جنین خود صحبت نمایید زیرا او حالا می‌تواند صدای شما را تشخیص دهد.

• وضعیت مادر

به سه ماهه سوم بارداری خوش آمدید!

اکنون اندازه رحم شما اندازه یک توپ فوتبال است. رحم بزرگ شده و به قسمت پشت و لگن شما فشار وارد آورده و ممکن است باعث بروز دردهایی در کمر و پاها شود. با استراحت، تغییر وضعیت بدن و یک حمام آب گرم می‌توانید درد را کاهش دهید. همچنین در ماه‌های آخر بارداری به علت افزایش وزن ممکن است به واریس مبتلا شوید در این صورت با استراحت منظم و زیاد ضمن انجام کارهای روزانه، با بالا بردن سطح پاها بالاتر از سطح بدن چندین بار در روز و استفاده از جوراب‌های الاستیک محافظت‌کننده می‌توانید از شدت آن کم کنید که البته بعد از زایمان بهبود خواهد یافت

اگر ناگهان احساس کردید که رحم شما منقبض و سپس شل شد نگران نشوید. این انقباضات طبیعی بوده و معمولاً بدون درد هستند و زمان‌های ایجاد آن نامنظم می‌باشد. به علت نزدیک شدن رحم شما به قفسه سینه‌تان ممکن است ریه‌ها در هنگام تنفس بطور کامل متسع نشوند و تا حدودی دچار تنگی نفس شوید، اما نگران نباشید کودک شما دچار کمبود اکسیژن نخواهد شد.

در یک حاملگی طبیعی ماه هفتم و هشتم بارداری باید هر دو هفته یکبار به مطب پزشک مراجعه نمایید و از شروع ماه نهم تا هنگام زایمان هر هفته باید این کار را انجام دهید. در این ملاقات‌ها پزشک اندازه و طول رحم را اندازه‌گیری می‌کند تا مطمئن شود جنین در حال رشد است. آزمایش ادرار، بررسی وزن و فشار خون مرتباً انجام می‌گیرد.

5.8 ماه هشتم بارداری

• وضعیت جنین

در اواخر این ماه جنین شما حدود یک کیلو و هشتصد گرم وزن خواهد داشت. سرعت نمو مغز در این دوره بیشتر است. جنین اکنون به نور، صدا، مزه و بو حساس می‌باشد و تنها عضوی از بدن که هنوز بطور کامل تکمیل نشده ریه‌ها می‌باشد.

• وضعیت مادر

اکنون هنگامی است که خارش پوست، تنگی نفس، بواسیر، انقباض‌های پاهای سوزش سردل، سوء هاضمه و درد عضلات می‌توانند باعث ناراحتی مادران باردار شوند. بخاطر داشته باشید که این مشکلات موقتی می‌باشند، پس بر روی جنبه‌های مثبت بارداری تمرکز کنید.

بهترین وضعیت خوابیدن برای یک خانم حامله آن است که به سمت چپ بخوابد.

همچنان که استخوان‌های جنین شما سفت‌تر می‌شوند و اندازه‌شان بزرگتر می‌گردد، نیاز شما به کلسیم خیلی بیشتر از قبل می‌شود. رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی کلسیم، پروتئین، آهن و اسید فولیک را فراموش نکنید. خوردن غذا با حجم کمتر و به دفعات بیشتر و پرهیز از خم شدن یا صاف دراز کشیدن موجب خواهد شد تا حدودی از سوزش سردل و سوء هاضمه کاسته شود.

5.9 ماه نهم بارداری

• وضعیت جنین

در شروع این ماه وزن جنین تقریباً دو و نیم کیلوگرم است. حالا دیگر جنین آنقدر بزرگ شده که بیشتر حجم رحم را اشغال کرده و جای زیادی برای حرکت و چرخش جنین وجود ندارد. با اینکه هنوز چهار هفته دیگر به زایمان باقی است اما جنین تقریباً به رشد نهایی خود رسیده است.

• وضعیت مادر

کمی ورم کردن در خانم‌های حامله طبیعی است، اما اگر دچار سردرد شدید، تاری دید، افزایش ناگهانی ورم (به‌خصوص ورم صورت) در طی 2 یا 3 روز، درد شکم، تهوع، استفراغ و بی‌حالی شدید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

در این زمان انقباض‌های رحمی که معمولاً بدون درد هستند شدیدتر شده و ریتم خاصی هم ندارند. این انقباض‌ها باعث می‌شوند که بدن شما برای انقباض‌های اصلی در زمان زایمان آماده شود. توصیه می‌شود که مقاربت جنسی در این ماه صورت نگیرد.

6. در زایمان طبیعی چه نکاتی بایستی رعایت شود؟

وضعیت جنین: در پایان ماه نهم وزن جنین حدود 3 کیلوگرم است که روزانه 30 گرم به وزن او اضافه می‌شود و طول آن حدوداً 50 سانتی متر می‌باشد. کودک شما آخرین روزهای حضور خود در رحم را طی می‌کند

وضعیت مادر: در این مرحله بدن شما خود را آماده زایمان می‌کند. ترشحات مهبل نیز ممکن است بیشتر شده باشد. انقباض‌های کاذب و دروغین حاملگی که در این هفته ایجاد می‌شوند غیرمنظم بوده و می‌توانند خیلی دردناک باشند. این انقباض‌ها ممکن است در هر جایی از بدن شما مثل کمر، زیر شکم و لگن احساس شوند. انقباض‌های واقعی زایمان از بالای رحم شروع شده و سپس به تمام قسمت‌های رحم گسترش می‌یابند و از قسمت کمر به لگن می‌روند. انقباض‌های واقعی زایمان منظم، قوی‌تر و دردناک‌تر شده و با تغییر وضعیت شما از بین نمی‌روند.

به منظور آمادگی برای تولد، در اغلب موارد جنین می‌چرخد و سرش به سمت پایین قرار می‌گیرد. در مورد جنین شما نیز به همین شکل خواهد بود، سر در قسمت لگن مادر قرار می‌گیرد و کودک آماده می‌شود تا به دنیا سلام کند!

7. یک زایمان طبیعی چگونه پیش می‌رود؟

زایمان طبیعی را می‌توان به 3 مرحله تقسیم نمود:

1. در مرحله اول زایمان، دردهای زایمان یا همان انقباض های رحمی شدیدتر شده و دهانه رحم نرم و کاملاً باز می‌شود
2. در مرحله دوم زایمان از وقتی شروع می‌شود که مادر با زور زدن باعث بیرون آمدن نوزاد از رحم می‌شود. در صورتی که زایمان اول باشد حدود 2 ساعت و در صورتی که چندمین زایمان یک خانم باشد، این مرحله در 20-15 دقیقه کامل می‌شود.
3. در مرحله سوم زایمان نیز جفت از رحم خارج می‌شود.

بعد از بهبودی از عوارض زایمان اگر احساس آمادگی می‌کنید می‌توانید پیاده‌روی و تمرینات بدنسازی را شروع کنید. ورزش بعد از زایمان علاوه بر کاهش وزن در موارد زیر به شما کمک می‌کند:

- کاهش استرس، اضطراب و افسردگی
- سفت و محکم شدن ماهیچه‌های شکمی و لگن که کشیده شده‌اند
- افزایش انرژی بدن