

مشکلات شایع دوران بارداری

- **تهوع و استفراغ :** به طور معمول از دومین ماه بارداری شروع می شود و تا ۴ ماهگی ادامه دارد و ۷۵ درصد زنان باردار به درجه ای از آن دچار می شوند. تهوع استفراغ در صبح ها شدیدتر است ولی ممکن است در طول روز ادامه یابد. خالی بودن معده ، یبوست ، خستگی های جسمی و روحی ممکن است سبب تشدید این ناراحتی شود. لذا در صورت بروز علائم و عوارض فوق اغلب استفاده از غذاهای سبک ، زود هضم ، کم حجم و در دفعات متعدد مفید است. برای برطرف کردن تهوع صبحگاهی به مجرد بیدار شدن از خواب می توان از یک ماده غذایی مانند نان برشته با پنیر و گردو استفاده کرد. مادر در این حالت بهتر است از آشامیدن مایعات زیاد خودداری کند. استراحت بعد از غذا برای مدت خیلی کوتاه هم در برطرف کردن تهوع موثر است.
- **ترش کردن و سوزش سر دل :** یکی از شایع ترین شکایات ها در دوران حاملگی است و دو سوم زنان باردار رخ می دهد. این شکایت ناشی از فشار رحم روی معده و بالا راندن آن و کاهش حرکت معدی روده ای و در نتیجه رفلاکس محتویات معده به مری است. برای درمان این عارضه ، مادر بهتر است غذا را به مقدار کم ولی به دفعات متعدد بخورد و در زمان خواب چند بالش زیر سر بگذارد تا سر و سینه بالاتر از معده قرار گیرد و برگشت غذا از معده به مری صورت نگیرد.
- **یبوست :** تغییرات هورمونی در حاملگی سبب کند شدن حرکت های روده و در نتیجه ایجاد یبوست می شود. مادر برای جلوگیری از این حالت بهتر است از میوه و سبزی های تازه استفاده کند و در روز ۶-۸ لیوان مایعات بنوشد. مصرف هیچ گونه ملین دارویی و یا گیاهی در زمان بارداری توصیه نمی شود.
- **کمر درد و پشت درد :** بیشتر زنان در دوران بارداری به ویژه در سه ی ماهه آخر ، کمردرد خفیفی دارند که برای رفع این مشکل بهتر است مادران باردار کمتر خود را خسته کنند و از غذاهای کلسیم دار استفاده کنند. ماساژ ملایم پشت و کمر سبب شلی عضلات شده درد کمتری احساس می شود.
- **واریس :** واریس در طی حاملگی تشدید و با پیشرفت حاملگی و افزایش وزن بدتر می شود. این واریس ها ممکن است پاها و ولو را درگیر کنند و گاهی سبب خونریزی و ترومبوفلیت سطحی می شود. به منظور پیشگیری از این حالت به مادر توصیه می شود که از پوشیدن جوراب های که کش تنگ و سفت دارند و نیز از ایستادن به مدت زیاد در یک محل خوداری نمایند و در صورت امکان در هر ساعت برای چند دقیقه راه برود یا بنشیند و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهد.
- **گرفتگی پاها :** فشار رحم بر روی اندام های تحتانی و کاهش میزان کلسیم یا افزایش فسفر خون باعث این ناراحتی می شود. معمولاً در ماه های آخر بارداری رخ می دهد. گرم کردن و ماساژ دادن اندام ها به بهبود آن کمک می کند.
- **ترشح بیش از حد بزاق :** ممکن است ناشی از تحریک غدد بزاقی با خوردن نشاسته باشد. درمان پرهیز از خوردن نشاسته است.

- **مشکلات دندان ولته**: اکثر زنان باردار به علت تغییرات هورمونی و رعایت نکردن بهداشت دچار ناراحتی لته می شود. این تغییرات به علت افزایش میزان پروژسترون در خون مادر است و از ماه دوم شروع می شود و در ماه هشتم به حد ماکزیمم می رسد و بیشتر در دندان های جلو مشاهده می گردد

برگرفته از کتاب بهداشت مادر و کودک: دکتر سوسن پارسایی