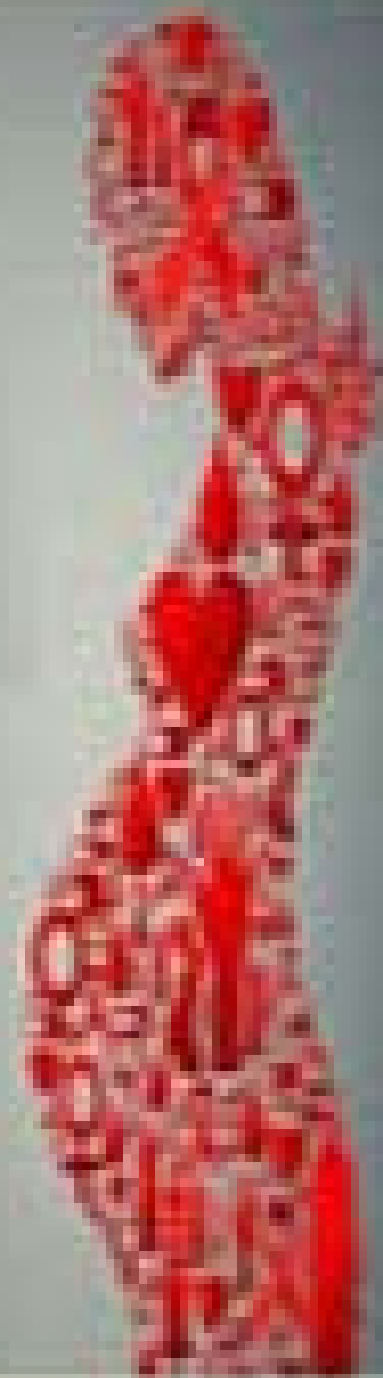


بارداری

معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی
گروه تخصصی جمعیت، خانواده و تغذیه

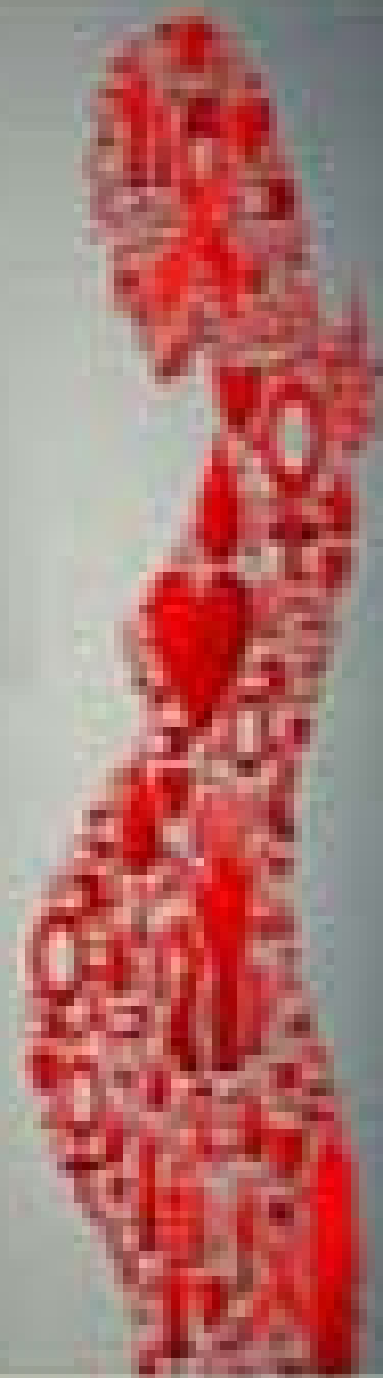


در هر سیکل قاعدگی یک تخمک آزاد شده (معمولا ماهی یک بار) و تخمک آزاد شده از طریق شرابه های لوله های رحمی گرفته شده و توسط لوله ها به رحم منتقل می شود. اگر تماس جنسی در این محدوده زمانی اتفاق بیفتد، تخمک آزاد شده با اسپرم (نطفه مرد) تماس پیدا کرده و عمل لقاح انجام می شود.

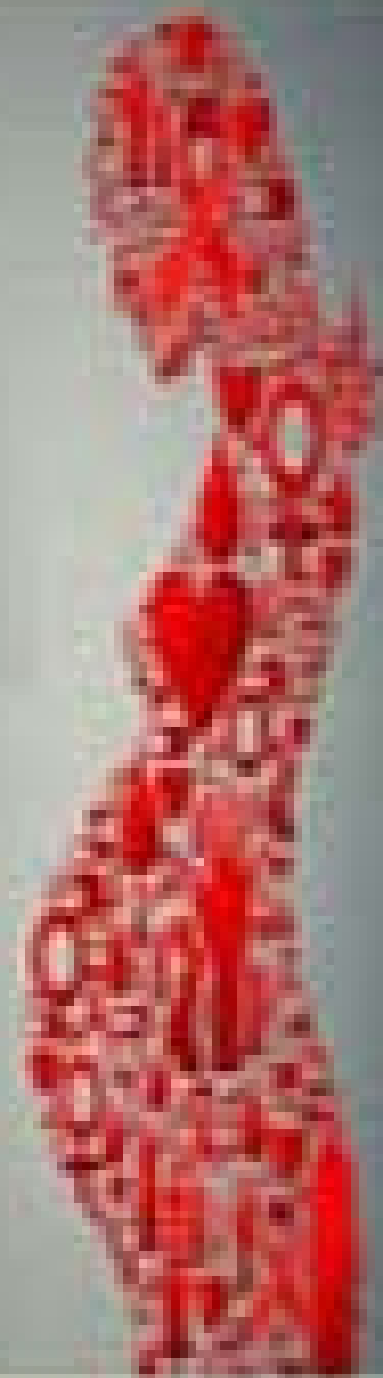


دوقلویی یا چندقلویی :

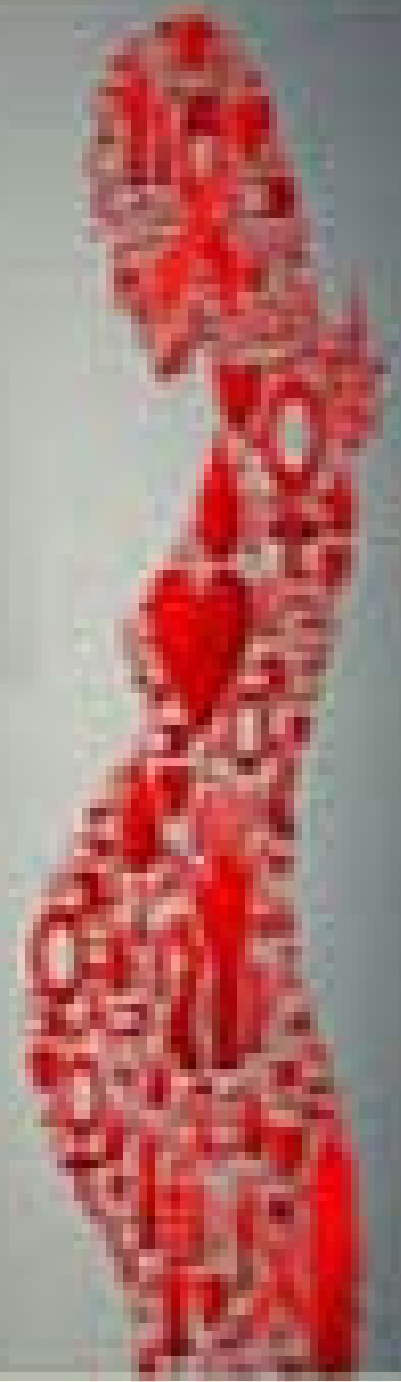
اگر بیش از یک تخمک با همان تعداد اسپرم لقاح پیدا کرده ، دوقلویی یا چندقلویی غیر همسان رخ می دهد که ممکن است جنین ها از یک جنس یا از هر دو جنس باشند. در یک حالت دیگر سلول تخم پس از تشکیل شدن تقسیم شده و دو جنین را بوجود می آورند که هر کدام سیر خود را ادامه می دهد و این دوقلویی یا چندقلویی همسان است که همیشه از یک جنس هستند و بسیار به هم شبیهند ولی صد درصد نیست. جنس جنین در زمان لقاح مشخص می شود.



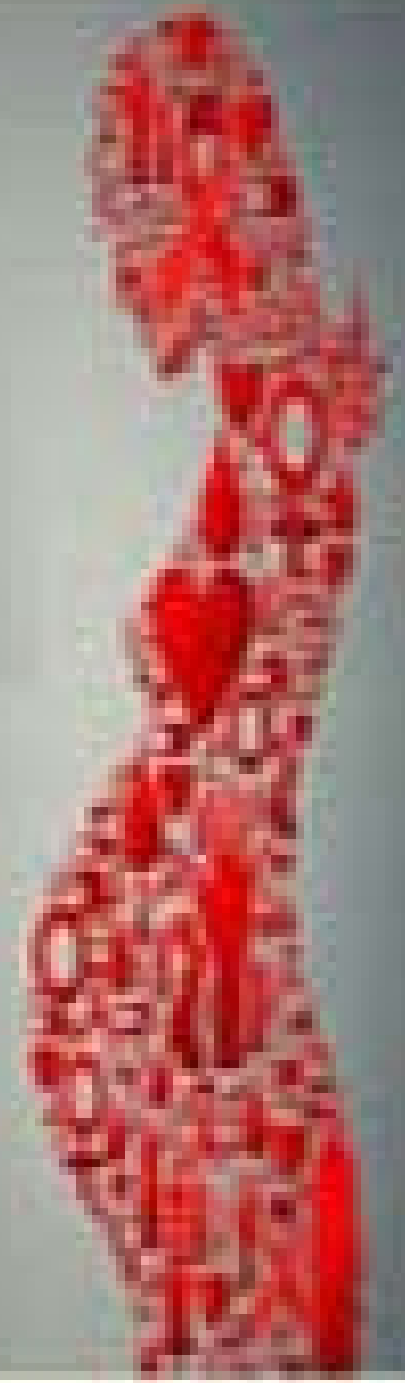
با توجه به اینکه خانم‌ها همیشه یک جور تخمک آزاد می‌کنند، نوع اسپرم است که جنسیت جنین را تعیین کرده و باعث دختر یا پسر شدن می‌شود. پس از لقاح عمل لانه‌گزینی روی دیواره رحم انجام می‌شود و از آن به بعد سلول تخم یا جنین ایجاد شده رشد می‌کند و همزمان با آن مایع جنینی و پرده‌های جنینی ایجاد می‌شود و جنین تا زمان زایمان که معمولاً ۲۸۰ روز بعد از لقاح است رشد می‌کند و پس از آن زایمان انجام می‌شود.



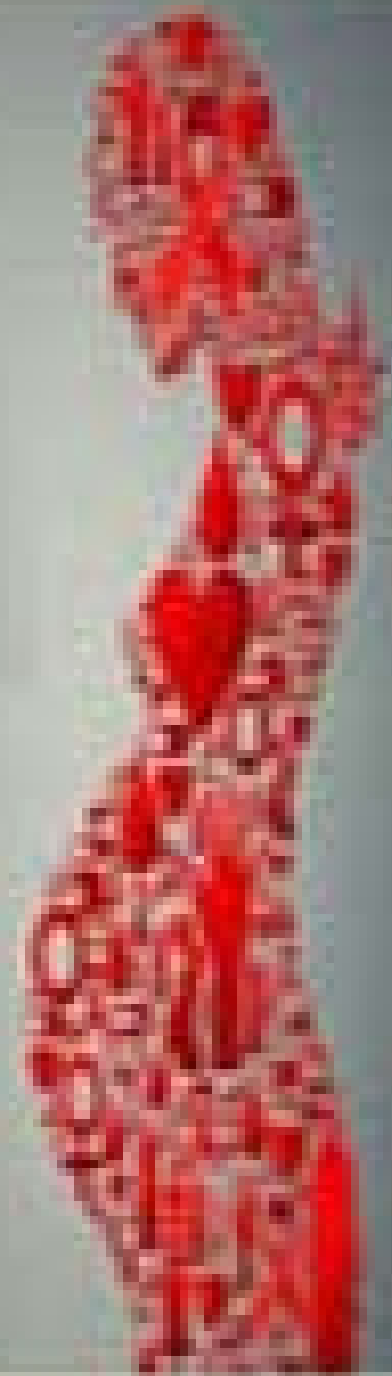
باید به یاد داشت که مول با جنین
طبیعی فرق داشته و بوجود آمدن
مول به معنی از بین رفتن بچه
نیست. بلکه از همان ابتدا بدلیل
تغییرات کروموزومی که در جفت
بوجود می آید، این اتفاق می افتد.



مراقبت های پیش ازبارداری



بارداری یک پدیده طبیعی است که با تغییرات مختلفی در تمام اندام های بدن مادر همراه است ، این دوران می تواند نشاط آور و لذت بخش باشد مشروط بر اینکه ، کلیه مادران قبل از باردار شدن از سلامت خود مطمئن شده و آگاهانه تصمیم به باردار شدن بگیرند .



مادران به محض تمایل به بارداری و حداقل ۳ ماه قبل از باردار شدن بهتر است به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایند تا اقدامات ذیل برایشان انجام گیرد:

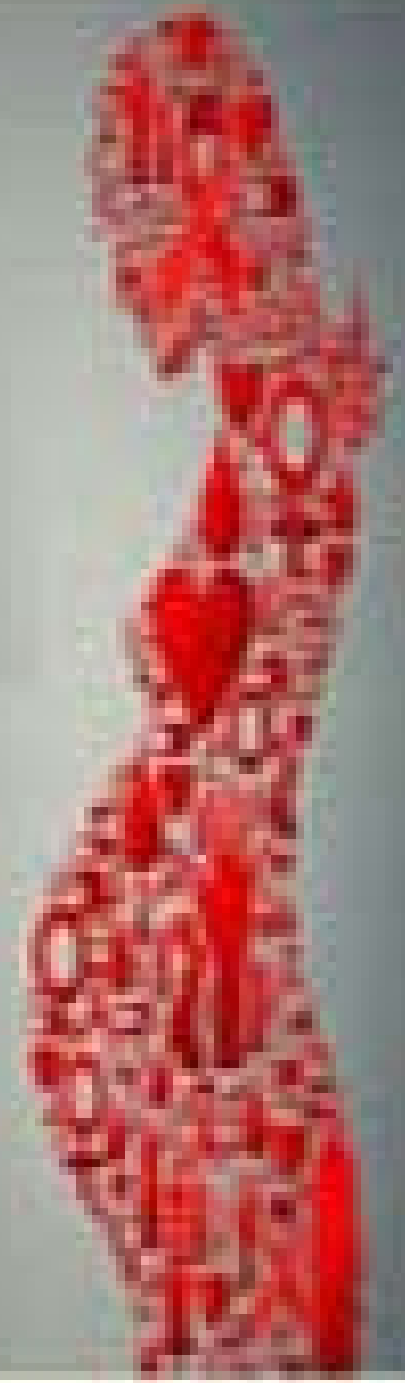
❖ معاینه بالینی و محاسبه وزن ، قد ، توده بدنی، گرفتن علائم حیاتی و معاینه واژینال

❖ انجام آزمایشات مختلف (گروه خونی ، قند خون ، بررسی کم خونی، ایدز، هیپاتیت، سرخچه و...)

❖ تجویز مکمل های دارویی (اسید فولیک و...)

❖ معاینه دهان و دندان

❖ انجام واکسیناسیون (توام و سرخچه)



❖ در سه ماهه اول رشد بخش های

مهم مانند مغز اتفاق می افتد.

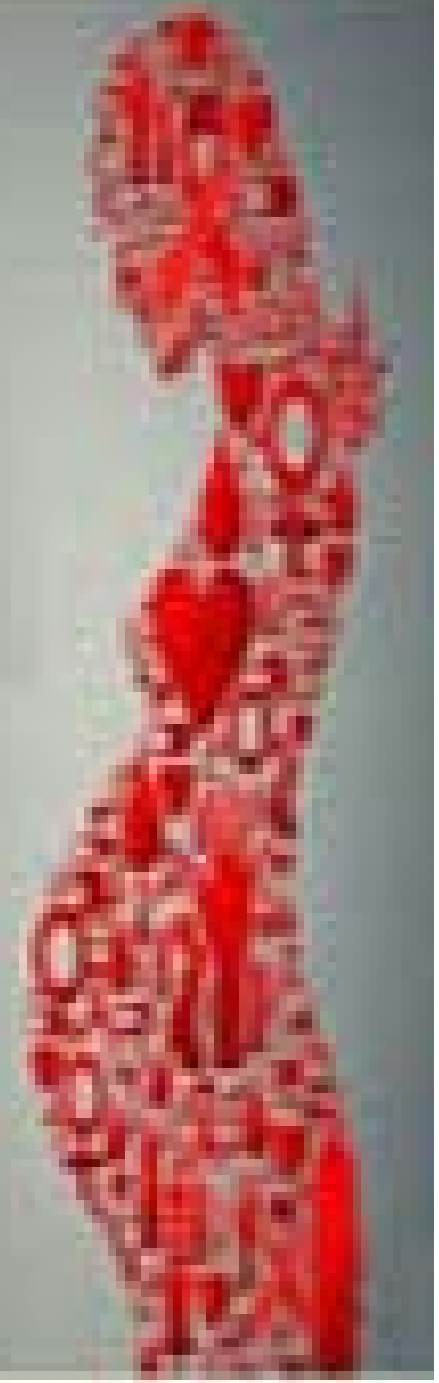
❖ در سه ماهه دوم رشد اندام ها و نیز

اندام جنسی است که تعیین جنسیت

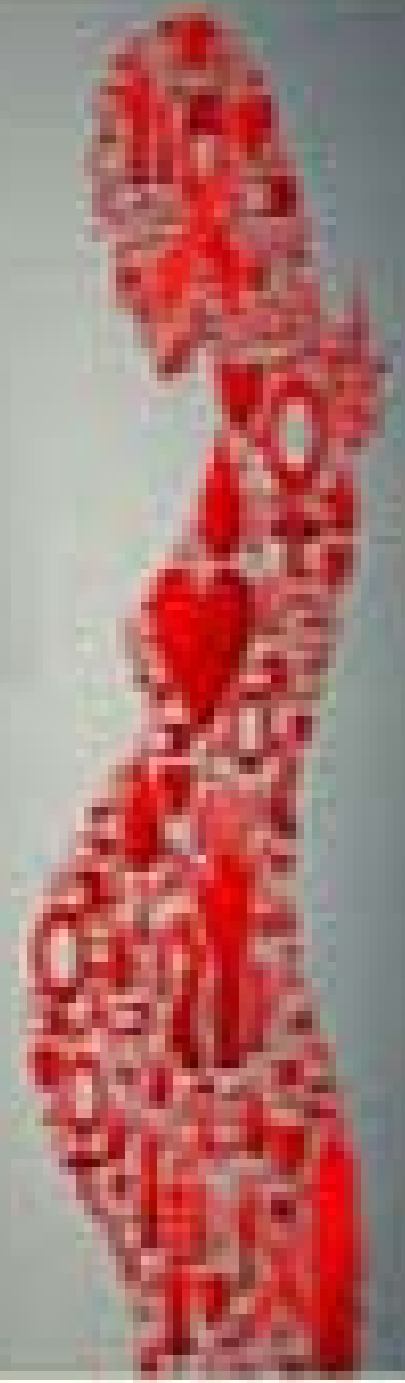
جنین را ممکن می سازد.

❖ در سه ماهه سوم عمدتاً بزرگ شدن

اعضا و اندام رخ می دهد.



مراقبت دوران بارداری و زایمان

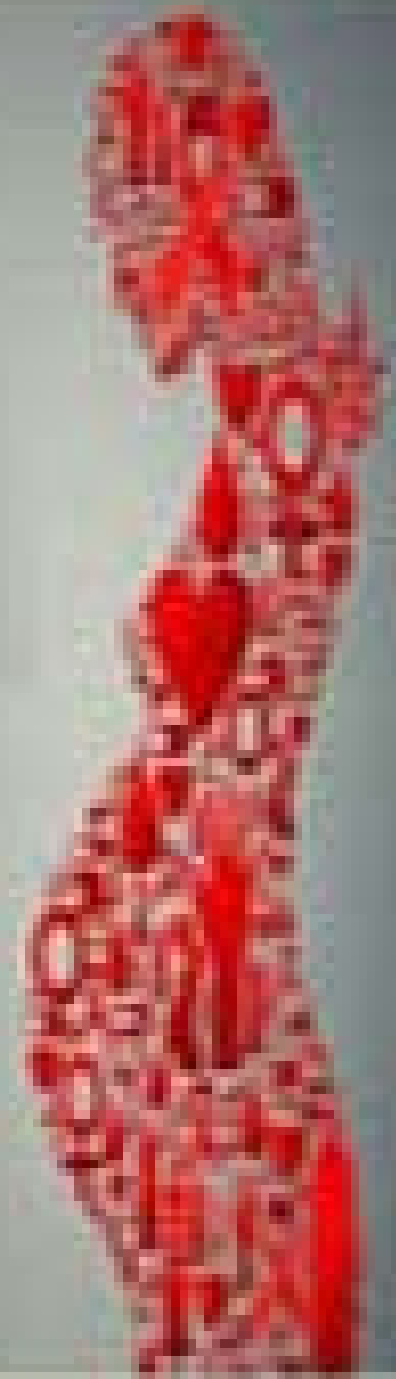


دانستن اولین روز آخرین قاعدگی در
تعیین سن دقیق حاملگی و تاریخ
احتمالی زایمان و در بررسی وضعیت
جنین نقش مهمی دارد.

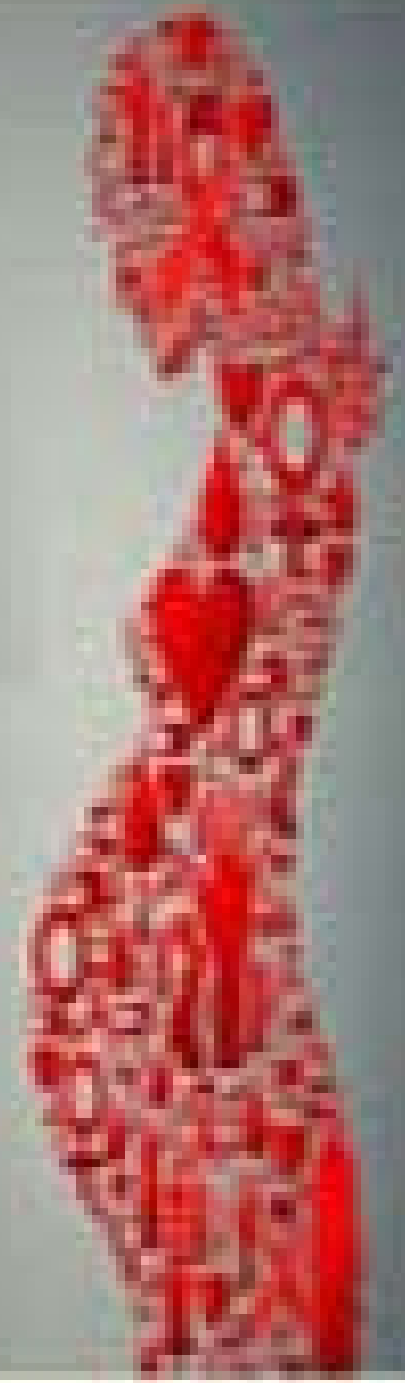
علائم احتمالی بارداری : آمنوره (قطع
قاعدگی)، درد و حساسیت پستان ها ،
تهوع و استفراغ ، تکرر ادرار، افزایش
درجه حرارت بدن (بیش از ۳ هفته)



مراقبت های این دوران موجب خواهد شد تا : سلامت مادر باردار تامین شود ، مسائل غیر طبیعی این دوران زود تر تشخیص داده می شود ، آنان برای شیردهی موفقیت آمیز آماده می شوند ، سلامت نوزادان در بدو تولد تامین می شود، موجب کاهش مرگ و میر مادران و نوزادان می شود.



انتخاب نوع زایمان



اکثر خانم ها می توانند زایمان را به روش طبیعی انجام دهند
و فقط معدودی از زایمان ها نیاز به انجام سزارین دارند.
یکی از دلایلی که مادران روش سزارین را به زایمان طبیعی
ترجیح می دهند ترس از درد زایمانی است ، درحالی که
❖ درد ومدت بستری شدن پس از زایمان طبیعی بسیار کم می
باشد وبازگشت به کارهای عادی و روزمره بعد از زایمان
طبیعی خیلی زودتر از سزارین می باشد.

❖ حجم خونی که مادر طی زایمان طبیعی از دست میدهد تقریباً نصف یک عمل سزارین است.

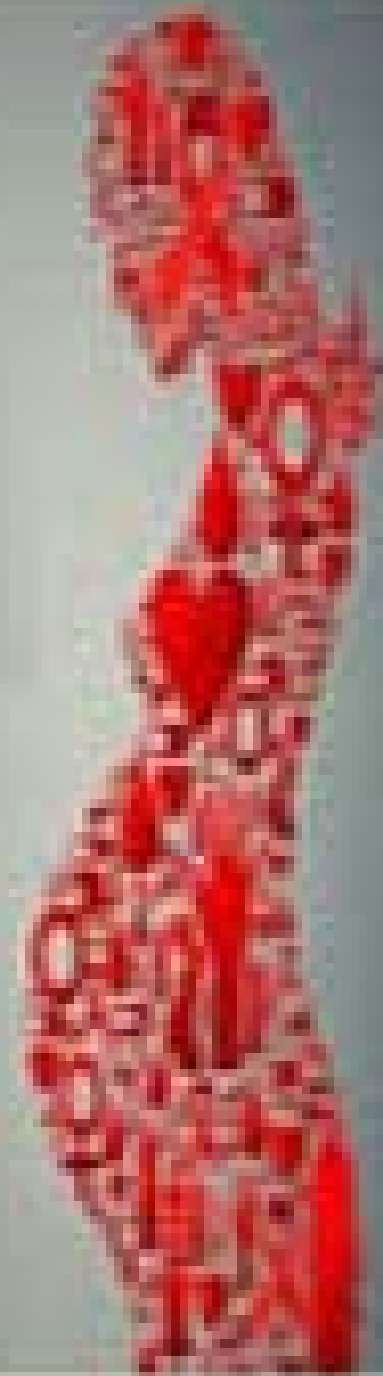
❖ عوارض و خطرات بیهوشی وابتلا به عفونت در زایمان طبیعی کمتر از سزارین است.

❖ زایمان طبیعی از نظر اقتصادی به نفع خانواده و جامعه است.



❖ درزایمان طبیعی، خانمها تناسب اندام
خود را با انجام ورزشهای مناسب،
سریعتر از مادران سزارین شده بدست می
آورند.

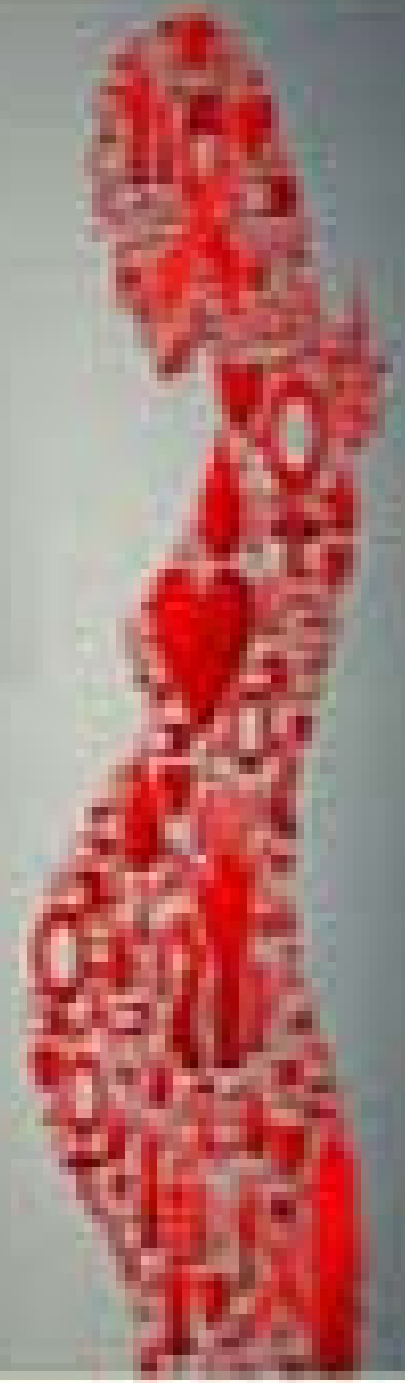
❖ رابطه عمیق عاطفی بین مادر و نوزاد
در زایمان طبیعی بیشتر است.



اقداماتی که در این دوران برای مادر انجام
میشود شامل :

❖ انجام معاینات عمومی (محاسبه وزن
، قد ، توده بدنی، علائم حیاتی، گرفتن
فشار خون، شنیدن صدای قلب جنین،
تعیین سن حاملگی و...)

❖ انجام آزمایشات مختلف (گروه خونی ،
قند خون ، بررسی کم خونی، بررسی
عفونت ادراری و...)



❖ تجویز مکمل های دارویی (اسید

فولیک و آهن و مولتی ویتامین و ...)

❖ معاینه دهان و دندان

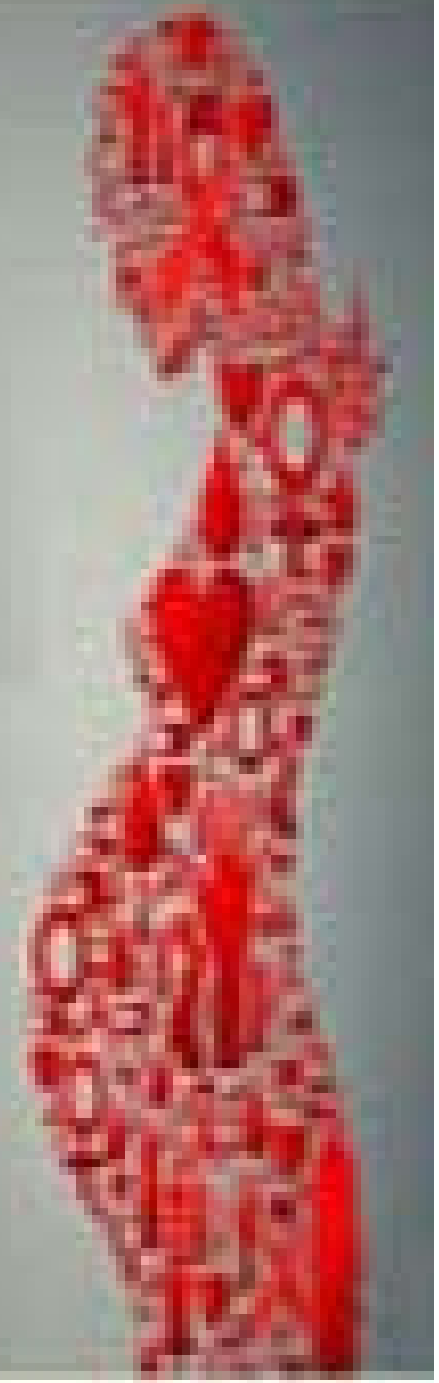
❖ انجام واکسیناسیون

❖ ارائه آموزش های لازم (فعالیت

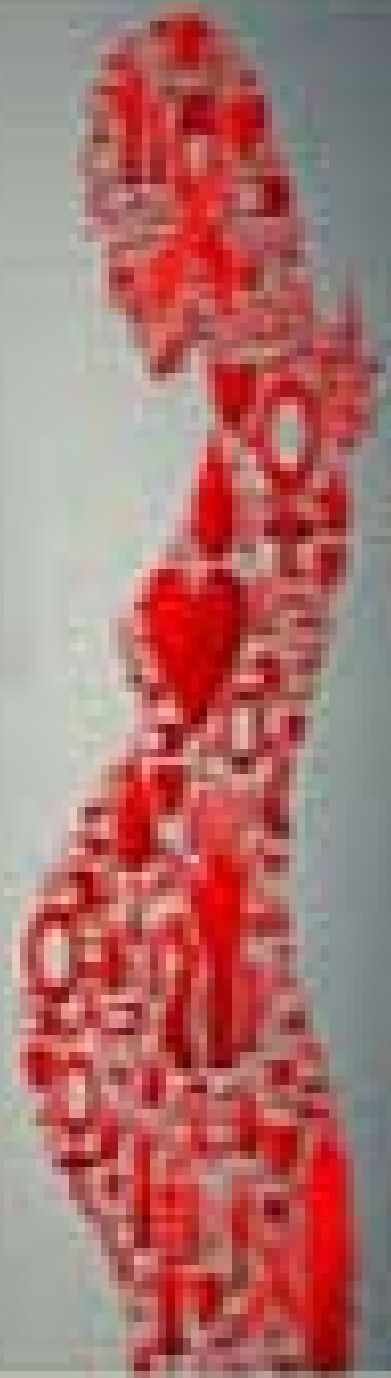
های ورزشی ، نحوه تغذیه صحیح و

رژیم غذایی مناسب این دوران و

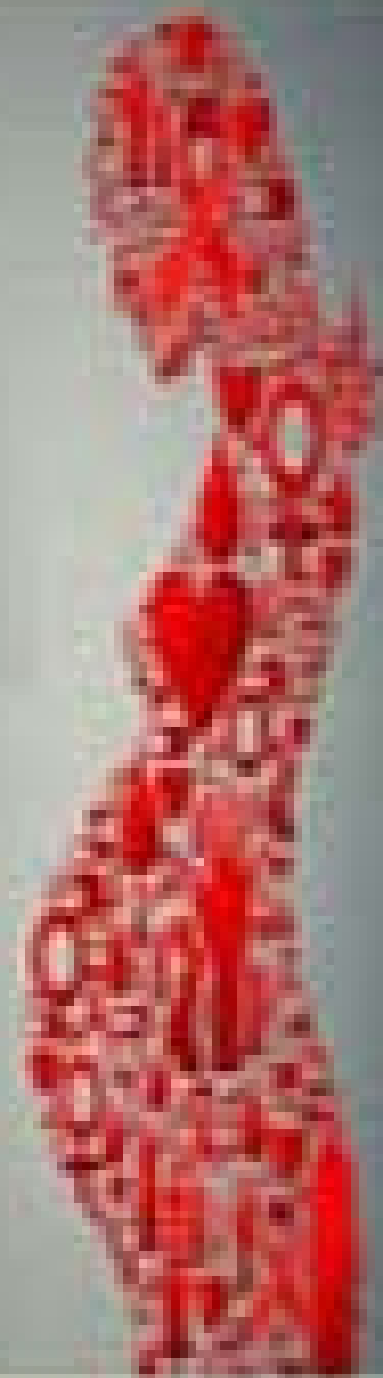
بهداشت فردی و...)



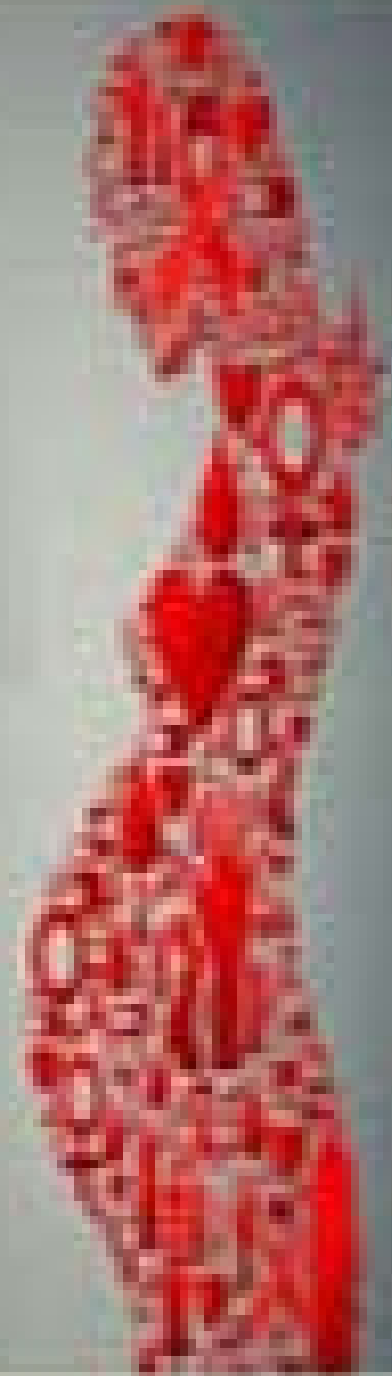
علائم خطر دوران بارداری



خونریزی یا لکه بینی - کاهش یا
نداشتن حرکت جنین - آبریزش یا
خیس شدن ناگهانی - درد و ورم یک
طرفه ساق و ران - درد شکم و پهلوها
و یا درد سر دل - سوزش یا درد
هنگام ادرار کردن - استفراغ شدید و
مداوم یا خونی - تب و لرز - تنگی
نفس و تپش قلب - ورم دستها و
صورت یا تمام بدن - سردرد و تاری
دید - افزایش وزن ناگهانی (یک
کیلوگرم یا بیشتر در هفته) - عفونت



✓ مصرف مشروبات الکلی در بارداری
جنین مشکلاتی نظیر خطر وزن کم،
سر کوچک، شکاف در لب بالایی و
عارضه لب شکری و بعد از تولد هوش
و حافظه کمتر، قدرت یادگیری پایین
،مشکل در راه رفتن و حرف زدن
و....را به همراه دارد. بنابراین مصرف
توسط مادر و پدر حتی مقدار اندک
نیز سلامت جنین را با خطر مواجه
می کند و به همین منظور پدر و مادر
باید مشروبات الکلی را ۳ ماه قبل از
تصمیم به بارداری قطع کنند.



مصرف سیگار و دخانیات هیچ مقداری از مصرف تنباکو در طی حاملگی یا در هر زمان دیگر برای زنان بی خطر نیست. هر گونه مصرف سیگار در زمان بارداری جنین را در معرض خطرانی قرار میدهد که عبارتند از: کاهش وزن هنگام تولد، مشکلات تنفسی، ناتوانی های مغزی از جمله فلج مغزی، عقب ماندگی ذهنی و مشکلات یادگیری، بعضی نقایص زمان تولد، تولد زود هنگام نوزاد و حتی مرگ نوزاد. سیگار همچنین ریسک عقیمی را در زنان افزایش می دهد و باعث حاملگی نابجا (حاملگی که خارج از رحم ایجاد می شود) سقط جنین و اختلالات جفت می شود.

