

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با مشکلات شایع دوران بارداری
چه کنیم؟

تألیف :

پروین نیکبخت

مهناز نوروزی

نقیسه السادات نکویی

(اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

پائیز ۱۳۸۴

انتشارات کنکاش

نیکبخت، پروین، ۱۳۳۹ -

با مشکلات شایع دوران بارداری چه کنیم؟ تألیف پروین نیکبخت،
مهناز نوروزی، نفیسه السادات نکویی. - اصفهان: کنکاش، ۱۳۸۴.
۶۷، ۷ ص.

ISBN:964-6329-58-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱ - آبستنی. ۲ - آبستنی - - بهداشت. الف. نوروزی، مهناز، ۱۳۴۵ - ب.
نکویی، نفیسه السادات. ج. عنوان.

۶۱۸/۲

۲ - ب ۸۶ ن / RG ۵۲۵

۸۴ - ۱۷.۷۸ م

کتابخانه ملی ایران

با مشکلات شایع دوران بارداری چه کنیم؟

مؤلفین: پروین نیکبخت، مهناز نوروزی، نفیسه السادات نکویی

ناشر: انتشارات کنکاش

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه شاهنظری

چاپ اول: پاییز ۱۳۸۴

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی: پارس

چاپ: کنکاش

صحافی: حافظ

قیمت: ۶۵۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۶۳۲۹-۵۸-۶

فهرست

۱	مقدمه
۳	تهوع و استفراغ
۱۱	سوزش سردل یا سوء هاضمه اسیدی
۱۴	تکرر ادرار
۱۷	ضعف و خستگی
۱۹	یبوست
۲۲	حساسیت سینه‌ها
۲۳	قرمزی کف دست
۲۴	گرفتگی عضلانی

۲۸	واریس
۳۲	هموروئید
۳۵	سندرم کاهش فشار خون در حالت خوابیده به پشت
۳۸	تپش قلب
۳۸	احساس ناراحتی در شکم
۳۹	ترشح واژینال یا لکوره
۴۱	خشکی بینی و خون دماغ
۴۲	پتیالیسم یا ترشح بیش از اندازه بزاق
۴۳	درد پشت
۴۸	سر درد
۴۹	کوتاهی تنفس
۵۱	ادم قوزک پا
۵۳	مشکلات خواب

۵۴	درد لیگمان گرد
۵۵	سندرم تونل کارپ
۵۷	انقباضات براکستون هیکس
۵۸	نفخ شکم
۵۹	التهاب لثه، خونریزی و تورم موضعی لثه‌ها
۶۰	تحریکات روانی، نوسانات خلق، احساسات
۶۰	دوگانه و افزایش اضطراب
۶۱	پیگمانتاسیون‌های عمیق، آکنه و پوست چرب
۶۱	خالهای عنکبوتی شکل یا آنژیوم
۶۲	خارش
۶۳	اشتیاق و میل زیاد به غذا
	تشدید حساسیت یا سوزن سوزن شدن وبی‌حسی دوره‌ای
۶۳	انگشتان



مقدمه

مشکلات شایع دوران بارداری اغلب توسط پرسنل بهداشتی به عنوان مسائل جزئی در نظر گرفته می‌شوند اما این موارد برای زن باردار به عنوان مسائل جزئی مطرح نمی‌باشند. اکثر این مشکلات ناشی از تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک حاملگی است که گاهی مخصوص به زمان خاصی از آن می‌باشد. بررسی علل احتمالی و ارائه مراقبت، آموزش و نحوه کنترل آن توسط خود فرد می‌تواند در کاهش علائم کمک کننده باشد. بطور کلی این مشکلات به خودی خود مهم و جدی نمی‌باشند، اما به دلیل اینکه راحتی و آرامش زن حامله را برهم می‌زنند قابل توجه هستند.

اگرچه اکثر زنان از اینکه حامله شده‌اند، خوشحاند اما علائم اولیه حاملگی به جای اینکه شواهدی از وجود جنین در آنها باشد باعث ایجاد ناراحتی می‌شود. بنابراین تأمین شرایط و ارائه توصیه‌هایی که باعث کم شدن این مشکلات شود



می‌تواند زن حامله را در جهت داشتن سلامتی بیشتر کمک کند. بدین لحاظ گوش کردن، مشاهده دقیق و ارزیابی درست، مهمترین مرحله در مراقبت قبل از زایمان است. باید توجه داشت که اگرچه بسیاری از زنان یک یا چند مورد از این مشکلات را تجربه می‌کنند، اما تجربه هر زنی از این مشکلات منحصر به خود او می‌باشد و بر طبق نیاز وی بررسی و آموزش لازم باید صورت گیرد. در این کتاب به شرح مشکلات شایع دوران بارداری پرداخته شده است. در این رابطه در هر مبحث، پس از ارائه توضیحات درباره خصوصیات، علل و نحوه بروز مشکل، نکاتی به شکل توصیه‌ها و آموزشهای لازم مطرح شده است که اصول درمانی این مشکلات را به صورت دستوراتی در اختیار دانشجویان، پرسنل بهداشتی درمانی و به طور کلی خدمتگزاران جامعه پزشکی که به هر نحو در تماس با زنان باردار می‌باشند، قرار می‌دهد. امید است که این کوشش در جهت ارتقاء سلامت زنان باردارثمرر باشد.

خداوند متعال را به پاس توفیق این خدمت شاکریم و امیدواریم این خدمت ناچیز را از ما پذیرا باشد.

مؤلفین