

علائم هشدار در بارداری

سلامتی و باروری سالم حق هر انسان است. سلامت بانوان و مادران گامی در مسیر اعتلای سلامت خانواده و جامعه می باشد و چه زیباست که یک مادر در دوران بارداری با آگاهی از این که چه علائمی در دوران بارداری طبیعی تلقی می شود و چه علائمی به عنوان علائم هشدار نامیده می شود، بداند که چه زمانی و در چه شرایطی نیاز به مراجعه خواهد داشت.

مراقبت های ماهیانه منظم که توسط ماما یا پزشک انجام می شود می تواند مادر را در ادامه روند یک حاملگی بی خطر و سالم راهنما باشد. این مراقبت ها تا هفته ۲۸ بارداری، ماهی یک بار، از هفته ۲۸ تا ۳۶ ماهی دو بار و از هفته ۳۶ تا تولد نوزاد هر هفته انجام می پذیرد. هم چنین انجام آزمایشات متعدد جهت بررسی قند خون، عفونتهای ادراری، غده تیروئید، کم خونی و ... مراقبتهای بالا را تکمیل می نماید.

در این جا تعدادی از علائم که نیازمند مراجعه مادر به ماما یا پزشک است ارائه می گردد:

خونریزی ولکه بینی : در هر دو مورد حتماً باید مشاوره و بررسی های لازم صورت گیرد. البته گاهی مادر در طی بارداری با لکه بینی هایی مواجه میشود که اگر با علائم دیگر همراه نباشد طبیعی تلقی می گردد ولی در قبال خونریزی مراجعه و بررسی لازم است.

ترشحات واژینال : این ترشحات معمولاً در دوران بارداری افزایش می یابد. ترشحات طبیعی بی رنگ، بی بو، بدون خارش و سوزش می باشند. گاهی عواملی همچون قارچ ها، باکتری ها و ویروس ها سبب ایجاد عفونت و غیر طبیعی شدن این ترشحات می شوند که علائمی مانند تغییر رنگ ترشحات (سفید پنیری شکل یا زرد مایل به سبز چرکی) همراه با خارش و سوزش و یا بروز زگیل در این ناحیه ایجاد می کنند. در این صورت لازم است مراجعه و درمان انجام شود. عدم درمان به موقع می تواند عوارض جدی تری را به دنبال داشته باشد.

پارگی کیسه آب : کیسه آب فضایی است که جنین داخل آن قرار دارد. این فضا جنین را از ضربات، صدمات و فشار های وارده محفوظ نگاه می دارد. همچنین دمای مناسب برای زیست جنین را فراهم نموده و مایع داخل این فضا حرکت جنین را تسهیل می نماید. عفونت یکی از دلایل پارگی کیسه آب می باشد. از این رو لازم است در صورت بروز هر نوع عفونت، مادر باردار با پزشک مشورت نماید و درمانهای لازم را به موقع انجام دهد. در صورت پارگی کیسه آب، مادر آن را به صورت خروج ناگهانی مایع از ناحیه واژن مشاهده خواهد کرد. در صورت بروز این اتفاق در هر زمان از دوران بارداری، اولین اقدام رساندن مادر به بیمارستان است. در مسیر انتقال به بیمارستان لازم است مادر در حالت درازکش قرار داشته باشد.

مسمومیت حاملگی: به دنبال افزایش حجم مایعات بین سلولی، ورم معمولی در پاهای و دستها دیده می شود که طبیعی است. اگر ورم با شروع ناگهانی در صورت، پاهای و دستها مشاهده شد یا افزایش وزن به طور ناگهانی همراه با سر درد یا سر گیجه و یا تاری دید باشد، مراجعه و مشاوره به منظور بررسی فشار خون و دیگر آزمایشات قطعاً ضروری است. این علائم می تواند شروع مسمومیت حاملگی باشد.

استراحت و آرامش مادر در طول بارداری، کاهش مصرف نمک (عدم مصرف غذاهای آماده و پروسس شده) و کنترل وزن و دیابت راهکارهای توصیه شده مناسبی برای پیشگیری از این عارضه است.

دیابت: دیابت بارداری شکل موقتی از دیابت است که در بعضی از خانم های باردار رخ میدهد. آزمایشات غربالگری دیابت در هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام می شود و در صورت افزایش میزان قند خون، مراقبت های پزشکی و تغذیه ای الزامی خواهد بود. در دوران بارداری استفاده از سبزیجات، کاهش میزان مصرف قندها و چربی ها، انجام ورزشهای مجاز دوران بارداری (یوگا، پیاده روی و...) به منظور جلوگیری از افزایش میزان قند خون، توصیه شده است.

حرکات جنین: معمولاً حرکات جنین توسط مادر از هفته های ۱۸ تا ۲۴ بارداری احساس می شود. با توجه به بستر روحی متفاوت هر جنین، حرکات جنین ها نیز با هم متفاوت است. اما این حرکات با افزایش رشد جنین در سه ماهه سوم کمتر و نوع آن نیز متفاوت می شود. (در هفته های آخر به علت فضای کم رحم حرکت جنین به صورت ضربه ای و تعداد آن نیز کم خواهد شد.) توجه داشته باشید در صورت بروز کاهش یا عدم حرکت جنین، پس از نوشیدن یک ماده قندی، نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه به پهلوی چپ بخوابید، منتظر حرکات کودک خود باشید، تعداد حرکات را کنترل کنید چنانچه شرایط بی حرکتی کودک ادامه داشت با ماما یا پزشک مشورت شود.

درد در بارداری: توجه داشته باشید به دنبال هر دردی که با تغییر وضعیت و استراحت آرام نشد به خصوص در ناحیه شکم و پهلو، مراجعه و مشاوره لازم است.

