

آنچه باید در دوران بارداری بدانید

سه ماهه اول 1-13 هفته بارداری

نشانه هایی که نشان می دهد شما باردار هستید!



تغییرات سینه و نوک پستان



سوزش قلب



ماهواری که نه آمده



سوزن شدن یا درد سینه ها



گرفتگی و لکه بینی خفیف



ضربان قلب سریعتر



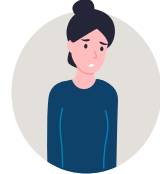
جوش پوست



تکرر ادرار



تغییرات دما



خستگی



افزایش وزن



حرکت زندگی



تهوع



تغییرات خلق و خوی



نفخ شکم

چه زمانی باید با داکتر خود تماس بگیرید

- سردرد که در طول زمان از بین نمی رود
- یا بدتر می شود
- سرگیجه شدن یا غش خوردن
- تغییرات در بینایی شما
- تب 100.4 درجه فارنهایت یا بالاتر
- تورم شدید دست ها یا صورت
- افکار آسیب به خود یا کودک شما
- مشکل تنفس
- درد سینه یا ضربان قلب سریع
- تهوع و استفراغ شدید
- درد شدید شکم که از بین نمی رود
- حرکت کودک در دوران بارداری متوقف یا کند می شود
- تورم شدید، قرمزی شدن یا درد پا یا بازو
- خونریزی فرجی یا نشت مایع در دوران بارداری
- خونریزی شدید فرجی یا ترشحات بعد از بارداری
- خستگی بیش از حد



در پایان 8 هفته!

مهم است که اولین قرار ملاقات قبل از تولد (بارداری) خود را به محض اینکه فکر می کنید ممکن است باردار باشید، برنامه ریزی کنید، حتی اگر فقط با آزمایش بارداری خانگی آن را تأیید کرده باشید.

زمان بندی برای اولین قرار ملاقات شما

- در حالت ایده آل، پس از 8 هفته اول بارداری.

در ملاقات خود چه انتظاری باید داشته باشید:

- شما در مورد سابقه سلامتی فعلی و گذشته خود صحبت خواهید کرد.
- داکتر قد و وزن شما را بررسی می کند و در مورد صحت عمومی شما، از جمله هر دارویی که مصرف می کنید، می پرسد.
- قبل از شروع یا توقف هرگونه دوا، با داکتر خود صحبت کنید.
- **دوا های نسخه:** داروهایی که فقط با نسخه داکتر می توانید خریداری کنید.
- **ادویه بدون نسخه:** داروهایی که می توانید بدون نسخه داکتر خریداری کنید.
- **ادویه گیاهی:** گیاه یا ماخذات گیاهی که برای درمان بیماری یا تسکین درد استفاده می شود.
- **تغذیات تکمیلی:** محصولات برای اضافه کردن مواد مغذی که از مواد غذایی به دست نمی آیند.
- داکتر شما بارداری شما را تأیید می کند.
- تاریخ تولد را خواهید فهمید.
- ممکن است بتوانید ضربان قلب کودک را بشنوید.
- شما در مورد آزمایش های مختلف لابراتور که نیاز دارید، از جمله آزمایش ادرار و خون یاد خواهید گرفت.

تغذیه در دوران بارداری

تغذیه سالم در دوران بارداری مهم است زیرا به کودک شما کمک می کند تا قوی و سالم باشد. غذاهای سالم به شما و کودک شما ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی را که هر دو نیاز دارید، می دهد. این مواد مغذی به بدن و مغز کودک شما کمک می کنند، شما را سالم نگه می دارند و می توانند به جلوگیری از مشکلات سلامتی در دوران بارداری کمک کنند. بنابراین، تغذیه خوب فقط برای احساس خوب نیست - این در مورد دادن بهترین شروع در زندگی به کودک و اطمینان از صحتمند بودن بدن شما هنگام بارداری است.

به جای دو بار رژیم غذایی عادی خود، روی "دو برابر سالم غذا خوردن" تمرکز کنید. هنگام بارداری، به بسیاری از ویتامین ها و مواد مغذی مختلف از جمله اسید فولیک، آهن، کلسیم، ویتامین D، کولین، اسیدهای چرب اومیگا-3، ویتامین B، ویتامین C و موارد دیگر نیاز خواهید داشت. در اینجا چند مثال آورده شده است:

مواد مغذی	بهترین منبع
کلسیم	شیر، پنیر، ماست، ماهی سردین و سبزیجات برگ سبز
آهن	گوشت گاو و گوسفند، مرغ، ماهی، لوبیا و بادام زمینی خشک، غلات تقویت شده با آهن و آب الوبخارا را بخورید
پتاسیم	عدس ها، موز، سیب زمینی، نارنج، اسفناج و آواکادو
آیودین	نمک آیودین شده، محصولات لبنی، غذای دریایی، گوشت، مقداری نان و تخم مرغ
کولین	شیر، جگر گوشت گاو، تخم مرغ، بادام زمینی و محصولات سویا
ویتامین A	زردک، سبزیجات برگ سبز و کچالو شیرین
ویتامین C	میوه های مرکباتی، بروکلی، گوجه فرنگی و توت فرنگی
ویتامین D	نور خورشید، شیر غنی شده و ماهی چرب مانند سالمن و سردین
ویتامین B6	گوشت گاو، کبد، گوشت خوک، هام، غلات کامل و موز
ویتامین B12	گوشت، ماهی، مرغ و شیر (گیاهخواران باید غذای تکمیلی مصرف کنند)
اسید فولیک	غلات غنی شده، نان و پاستا غنی شده، بادام زمینی، سبزیجات برگ سبز، آب نارنج و لوبیا

منابع اضافی برای تغذیه در دوران بارداری را می توانید در این لینک پیدا کنید myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding.

انتخاب های غذایی ایمن تر در دوران بارداری

- گوشت و تخم مرغ پخته شده. مرغ یا گوشت خام یا کمتر پخته شده نخورید.
- سبزیجات و میوه های شسته شده.
- شیر پاستوریزه شده و محصولات لبنی ساخته شده از شیر پاستوریزه شده.
- ماهی پخته شده که مقادیر کمی جیوه دارد.
- میوه جات خشک.
- لوبیا و عدس ها.



غذاهایی که باید در دوران بارداری از آنها اجتناب کنید: اینها می تواند شما و طفل شما را بسیار بیمار کند.

- مقدار زیاد غذا و نوشیدنی با کافین، مانند نوشابه، شکلات و نوشیدنی های انرژی.
- مصرف مقدار کمی، مانند یک پیاله 12 اونس در روز، مشکلی ندارد، اما بیش از حد می تواند در دوران بارداری مشکلاتی ایجاد کند.
- ماهی خام یا ماهی که دارای مقادیر بالایی از یک عنصر شیمیایی به نام جیوه است. جیوه برای سلامتی ما بد است و وقتی بیش از حد از آن می خوریم. تونا باله های آبی و باله های زرد دارای سطح بالایی از جیوه هستند؛ با این حال، تونای کنسرو شده سطح بالایی از جیوه ندارد و خوردن آن در دوران بارداری ایمن است.
- گوشت ناپخته یا کم پخته شده، غذای دریایی، تخم مرغ و شیر.
- گوشت دلی.
- سبزیجات خام.
- الکل: حتی مقدار کمی می تواند برای کودک شما مضر باشد و می تواند بر سلامت آنها برای زندگی تأثیر بگذارد.

با مراجعه به cdc.gov و جستجوی گزینه های غذایی ایمن برای افراد باردار، بیشتر بیاموزید.

11-13 هفته بارداری

آزمایشات قبل از تولد و آزمایش ژنتیکی

آزمایش ژنتیکی به والدین کمک می کند تا در مورد ژن های طفل خود بیاموزند و ببینند که آیا ممکن است مشکلی در صحت طفل شما وجود داشته باشد یا خیر. دانستن گزینه های خود و معنای آنها می تواند به شما در تصمیم گیری بهتر در مورد بارداری و نوزاد کمک کند.

دو نوع آزمایش وجود دارد:

- تست غربالگری: این به شما اطلاعاتی در مورد صحت نوزاد شما در دوران بارداری می دهد.
- نتیجه مثبت به این معنی است که احتمال ابتلا به یک بیماری ژنتیکی بیشتر است، اما آن را تأیید نمی کند.
- نتیجه منفی به این معنی است که شانس کمتری وجود دارد، اما آن را کاملاً رد نمی کند.
- تست تشخیصی: این تأیید می کند که آیا کودک شما مشکل ژنتیکی خاصی دارد یا خیر. این اقدام معمولاً برای تأیید نتایج آزمایش غربالگری انجام می شود.

به یاد داشته باشید، غربالگری قبل از تولد یک انتخاب است! قبل از تصمیم گیری در مورد تست، از خود پرسید:

- آیا من کدام مشکل صحتی دارم که می تواند احتمال مشکلات ژنتیکی برای طفل من را افزایش دهد؟ به عنوان مثال، یک مرض ژنتیکی شناخته شده در خانواده.
- قبل از تولد من چقدر باید در مورد صحت طفلم بدانم؟
- چگونه می توانم از نتایج آزمایش در مراقبت بارداری خود استفاده کنم؟

کدام تست را باید انتخاب کنم؟

می توانید تست تشخیصی، آزمایش غربالگری یا هر دو را انتخاب کنید. آزمایش غربالگری خطر کمتری دارد، اما ممکن است همیشه تمام اطلاعات را به شما ندهد. تست های تشخیصی می توانند بسیاری از مشکلات ژنتیکی را پیدا کنند، اما همه امراض ژنتیکی را آزمایش نمی کنند. آنها همچنین ممکن است با برخی خطرات همراه باشند، مانند احتمال کمی برای سقط جنین. **انتخابی را انجام دهید که برای شما مناسب است.** از داکتر خود در مورد این خطرات بپرسید. با داکتر خود در مورد جوانب مثبت و منفی هر آزمایش صحبت کنید. آنچه که برای شما و کودک شما مناسب است را انتخاب کنید.

علائم و علائم زایمان زودرس - چه باید کرد؟

زایمان زودرس در اوایل بارداری، قبل از هفته 37-20، زمانی که هنوز زمان تولد نوزاد نیست، اتفاق می افتد.

علائم زایمان زودرس را بیاموزید

- درد یا سفت شدن در رحم، ران و فرج، همراه با فشار زیاد در ناحیه لگن (بین معده و ران).
- مایعات و گرفتگی های فرج بیشتری مانند گرفتگی های قاعدگی که بیش از یک ساعت طول می کشد.
- تغییرات در حرکات نوزاد، مانند لرزیدن غیرمعمولی، ضربه های ناگهانی اما نرم توسط بچه، یا سخت شدن رحم.

با داکتر خود صحبت کنید اگر:

- شما علائم زایمان زودرس را مشاهده می کنید.
- شما در گذشته زایمان زودهنگام داشته اید.
- فکر می کنید ممکن است علائم زایمان زودرس را داشته باشید.
- شما در حاملگی های گذشته مشکل داشتید.