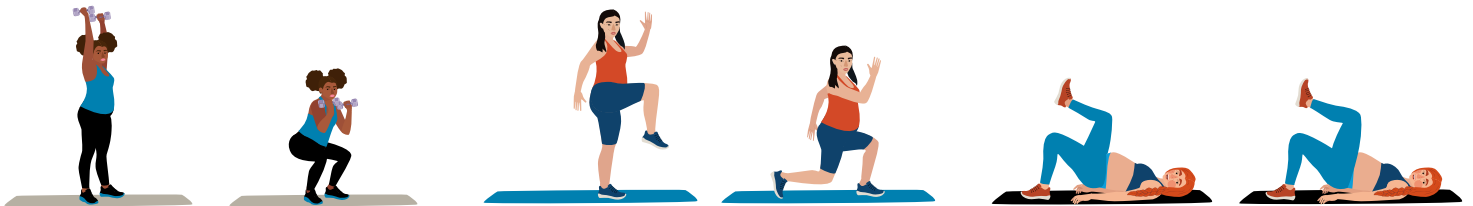


آنچه باید در دوران بارداری بدانید

سه ماهه دوم 14-28 هفته بارداری

ورزش ایمن در دوران بارداری

با داکتر خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که ورزش در دوران بارداری برای شما بی خطر است. یک زن باردار سالم باید سعی کند هر هفته حدود 2.5 ساعت ورزش کند.



چمباتمه زدن و فشار دادن

اندفاع التوازن

راهپیمایی پل گلوت



جهش به عقب

هنگام دراز کشیدن بالا پا

در 18 هفته

تغییرات در سه ماهه دوم

- ممکن است بیشتر بخورید و کمتر ادرار کنید.
- ممکن است از مشکلات هضم در معده احساس درد کنید.
- ممکن است حرکات سخت و خشک روده داشته باشید یا کمتر از سه بار در هفته تخلیه روده کنید. اگر این اتفاق افتاد، به داکتر خود بگویید - ممکن است برای کمک به شما دوا بدهند.
- ممکن است حرکت کودک را احساس کنید (این می تواند مانند حرکت لرزیدن یا مانند حرکت حباب های گاز احساس شود).
- شکم شما شروع به رشد می کند.
- شما هنوز هم ممکن است تهوع یا استفراغ داشته باشید (بیماری صبحگاهی)، احساس خستگی می کنید، اما درد سینه شما ممکن است کاهش یابد.
- ممکن است پوست شکم شما خارش داشته باشد، و ممکن است علائم کشش، رگ های واریس و بواسیر را دریافت کنید.
- هر گونه نگرانی مربوط به بارداری که در حدود هفته 14 بارداری داشتید ممکن است شروع به کاهش کند.

ناراحتی های سه ماهه دوم

- ممکن است احساس سوختگی در سینه (سوختگی قلبی)، درد پشت، سرگیجه، ضعف یا بی ثباتی، گرفتگی بینی و خونریزی بینی را تجربه کنید.
- ممکن است درد شدید یا درد کشیدن در ناحیه معده در نزدیکی باسن و درد پا را احساس کنید. به این درد دور لیگمنت گفته می شود.
- ممکن است متوجه خون در لثه خود شوید.
- ممکن است یک تخلیه سفید یا سفید نما از رحم خود داشته باشید (به نام لاکوریا).



در 20 هفته

سونوگرافی 20 هفته ای

در قرار ملاقات 20 هفته ای شما، داکتر شما سونوگرافی انجام خواهد داد. این یک آزمایش ایمن است که در طولش از طفل شما عکس گرفته میشود. قرار ملاقات ممکن است حدود 45 دقیقه طول بکشد. در طول سونوگرافی، داکتر شما موارد زیر را انجام خواهد داد:

- اگر می خواهید شما را بابت جنسیت طفل آگاه میکنند.
- بررسی میکنند که اندام ها و اعضای بدن کودک چگونه رشد می کنند.
- ضربان قلب کودک را بررسی میکنند.
- بند ناف (لوله ای که شما را به کودک متصل می کند) را بررسی میکنند.
- مقدار مایع آمنیوتیک اطراف کودک را بررسی میکنند.
- دریابید که آیا مشکلات احتمالی وجود دارد که ممکن است بر تولد یا سلامت نوزاد پس از تولد تأثیر بگذارد.

اگر بعد از سونوگرافی به قرار ملاقات پیگیری با داکتر نیاز دارید، ممکن است قرار ملاقات بیشتر طول بکشد.

در 24-28 هفته

دیابت حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی زمانی است که بدن شما در کنترل سطح قند خون (گلوکز) در دوران بارداری مشکل دارد و باعث می شود سطح قند خیلی زیاد شود. این یک نوع دیابت است که فقط در حین بارداری اتفاق می افتد.

چه توقعی باید داشته باشید؟

بین هفته های 24 تا 28 بارداری، آزمایش خون برای بررسی قند خون بالا (دیابت حاملگی) انجام خواهید داد. اقدامات ذیل ممکن است در طول قرار ملاقات شما انجام شود:

تست چالش گلوکز (یا تست غربالگری گلوکز)

- شما یک نوشیدنی شیرین با گلوکز خواهید نوشید.
- بعد از نوشیدن نوشیدنی شیرین، نمونه خون خواهید داد.

اگر قند خون شما 140 یا بالاتر باشد، به آزمایش دیگری به نام آزمایش تحمل گلوکز شفاهی نیاز دارید تا تأیید کنید که آیا دیابت بارداری دارید یا خیر. اگر قند خون شما 200 یا بالاتر باشد، ممکن است به معنای دیابت نوع 2 باشد. نگران نباشید داکتر شما اعداد را برای شما توضیح خواهد داد.

تست تحمل گلوکز شفاهی: قبل از آزمایش، حداقل 8 ساعت چیزی جز آب نخورید یا ننوشید.

- نخست نمونه خون شما کشیده خواهد شد.
- سپس شما نوشیدنی شیرین را با گلوکز می نوشید.
- نمونه خون شما هر ساعت برای مدت 2-3 ساعت کشیده می شود.

اگر دو یا بیشتر از نتایج آزمایش شما خیلی زیاد باشد، مبتلا به دیابت حاملگی شناخته خواهید شد.

درمان دیابت حاملگی

- غذاهای سالم را در مقادیر مناسب و در زمان مناسب بخورید.
- ورزش های را انجام دهید که ضربان قلب شما را افزایش می دهد. به عنوان مثال، پیاده روی سریع.
- در قرار ملاقات های اضافی با یک متخصص مراقبت های صحی شرکت کنید که به شما کمک می کند تا بهترین راه برای درمان دیابت بارداری خود را پیدا کنید.

اگر خوردن سالم و ورزش برای کنترل قند خون شما کافی نیست، پزشک ممکن است دارویی به شما بدهد تا به کاهش آن کمک کند.

در 27-36 هفته

واکسین ها

به زنان باردار توصیه می شود واکسن های خاصی دریافت کنند تا هم خود و هم نوزاد خود را ایمن نگه دارند. در اینجا موارد مهم وجود دارد:

- **واکسن Tdap:** واکسن (تتانوس، دیفتری و سیاه سرفه) شما و کودک شما را از سرفه (پرتوسیس) محافظت می کند. نوزادان به دلیل سیاه سرفه در معرض خطر عوارض جدی از جمله بستری شدن در شفاخانه هستند. Tdap بین هفته های 27 تا 36 بارداری داده می شود.
- **واکسین آنفولانزا:** واکسین آنفولانزا از شما در برابر آنفولانزا محافظت می کند. زنان باردار به احتمال زیاد از آنفولانزا بسیار بیمار می شوند و در مقایسه با زنان غیر باردار نیاز به مراقبت در شفاخانه دارند. واکسین آنفولانزا همچنین از کودک شما در ماه های اول زندگی محافظت می کند.



- **واکسن کووید 19:** واکسن کووید-19 از این جهت حائز اهمیت است که زنان باردار در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 هستند که می تواند منجر به زایمان زودرس یا زایمان مرده شود. واکسن کووید-19 همچنین از کودک شما در ماه های اول زندگی محافظت می کند.
- **واکسن RSV:** دو راه برای محافظت از کودک شما در برابر مریضی شدید با ویروس سینسیتی تنفسی (RSV) وجود دارد. می توانید واکسن RSV را در طول هفته های 32 تا 36 بارداری خود در طول سپتامبر تا جنوری دریافت کنید، یا کودک 8 ماهه یا کمتر شما می تواند در اولین فصل RSV خود (از اکتوبر تا مارچ) واکسن RSV دریافت کند. RSV شایع ترین علت بستری شدن در کودکان زیر دو سال است.



واکسن ها که در حین بارداری توصیه نمی شوند:

- HPV (ویروس پاپیلوما ای انسانی)
- MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)
- واکسن آنفولانزای زنده (نسخه داخلی با ویروس زنده)
- ابله مرغان (واریسلا)

از داکتر خود پرسید که در دوران بارداری باید کدام واکسن ها را دریافت کنید.