

## کمک به خانم های حامله ای که شکایات معمولی دارند

### فهرست فصل پنجم

63	شکایات درمورد احساس تهیجات:
63	1. خنده یا گریه ناگهانی دقیق شدید (افسردگی) قهر و تخرشیت
63	2. تشویش و ترس
64	3. رویاها و خوابهای عجیب
64	4. احساس درمورد مقاربت جنسی
65	شکایات درمورد تغییرات بدن:
65	1. ماسک حاملگی
65	2. نقاط بنفش در جلد
65	3. برجسته شدن سینه ها و خارج شدن شیر از آنها
65	4. فراموشی
66	شکایات درمورد خوردن و خوابیدن
66	1. بالا آمدن معده (دلبدی) و بد بردن از بعضی غذاها
66	2. میل غذایی
67	3. سوزش یا درد در معده یا بین پستانها
67	4. خواب آلودگی (خواب داشتن زیاد)
67	5. مشکلات خواب
68	شکایات در مورد درد های فیزیکی
68	1. مادر با لگد طفل توقف لگد زدن طفل
68	2. درد ناگهانی در پهلو قسمت پائین شکم
68	3. شخی های عضلی در اوایل حاملگی
69	4. درد مفاصل
69	5. کمر دردی
69	6. شخی پاها
70	7. پندیدگی پاها
70	8. مشکلات دربرخواستن و نشستن
71	9. مشکلات حرکت روده ها (قبضیت)
71	10. برجستگی وریدها
71	11. زود زود اندرار کردن
72	12. افرازات مهبل
72	13. سردردی ها
72	14. نفس کوتاهی
73	15. احساس گرمی و عرق زیاد
73	16. بواسیر

## کمک نمودن به خانم های حامله ای که شکایات معمولی دارند

شکایات معمولی آنها نیست که بسیاری خانم های حامله از آن شکایت دارند این شکایات باعث اذیت بعضی ها میشود مگر اکثراً جدی نمی باشند. درین فصل ما این شکایات و راه های کمک به خانم های حامله ای که این شکایات را دارند شرح میدهم. همچنان در مورد اینکه چه وقت یک شکایت ممکن است یک علامه خطر باشد صحبت مینمائیم.

### شکایات در مورد احساس و هیجانات

#### 1. خندیدن و گریستن ناگهانی، غمگین بودن بیش از حد (افسردگی)، قهر بودن و تخرشیت:

حاملگی بعضاً زنان را بسیار هیجانی میسازد. آنها ممکن بدون علت خنده یا گریه کنند. بعضی خانم ها حتی وقتی خوش هستند شاید گریه کنند و یا ممکن احساس افسردگی، قهر و ناراحتی داشته باشند.

مهم است که هرکس بداند که حاملگی میتواند سبب هیجانات شدید شود. یگان مرتبه گریه، خنده و یا دیگر هیجانات شدید عادی است. اینها باید گذری باشد. مگر احساسات یک زن را نادیده نگرفته و بسادگی به حامله بودن وی عطف نشود. احساسات وی راستین است.

#### 2. نگرانی و ترس:

بعضی خانم های زمانیکه حامله شدند بخصوص در مورد صحت طفل و یا در مورد ولادت نگرانی پیدا میکنند. همچنان یک خانم حامله ممکن است بیش از حد در مورد دیگر مشکلات زندگی اش نگران باشد. این ترس ها عادی است. این بدان معنی نیست که کدام کار خراب ممکن واقع شود. این خانم به تقویۀ روانی ضرورت خواهند داشت همچنانیکه او درمقابل مشکلات واقعی به کمک ضرورت خواهد داشت.



### 3. رویا ها و خواب های عجیب:

بسیاری خانم های حامله رویا های عمیق و بسیار واضح دارند. این رویا ها میتوانند بسیار مقبول، با مفهوم، ترسناک و یا عجیب باشند.



خواب دیدن به آن معنی نیست که واقعاً کدام کار بدی صورت خواهد گرفت. اگر یک خانم از خواب دیدن ها ناراحت است ممکن در صورتیکه قبل از خواب غذا نخورد برایش کمک کند. همچنان در صورتیکه با یک شخص مواظبت کننده در مورد رویا ها، امیدها، ترس ها و احساسات خویش صحبت نماید برایش کمک خواهد شد.

### 4. احساسات در مورد مقاربت جنسی:

بعضی خانم ها زمانیکه حامله میشوند نمی خواهند که بسیار مقاربت جنسی داشته باشند. یک تعداد دیگر خانم ها در مییابند که خواهان مقاربت جنسی بیشتر در جریان حاملگی هستند. هر دو احساس عادی است. هر دو حالت یعنی داشتن مقاربت و نداشتن مقاربت برای خانم و طفل اش خوب است.

بسیار مهم است که در صورت مقاربت هر چیزیکه داخل مهبل گذاشته میشود پاک باشد ( برای جلوگیری از انتان). این شامل آله تناسلی مردانه و دست های وی میباشد. در صورتیکه یک مرد با زن دیگری غیر از این خانم خود مقاربت جنسی داشته باشد، باید همیشه پوش (کاندم) استفاده نماید تا از انتانات ایدز و دیگر مریضی ها جلوگیری شده باشد.



اگر مقاربت جنسی راحت انجام شده نمی تواند، زن و شوهر میتوانند طریقه های دیگری را برای عشق بازی داشته باشند. ممکن است در صورتیکه زن بالا باشد و یا در حالت نشسته یا ایستاده، خانم احساس خوبتر داشته باشد.

اگر خواست هر کدام مختلف باشد، ممکن بتوانند کاری بکنند که هر دو خوش باشند. ممکن راه های دیگری وجود داشته باشد که زن و شوهر باهم نزدیک بوده واز همدیگر لذت ببرند.

یادداشت : ممکن خانم های حامله بخواهند که در سه الی شش هفته اخیر حاملگی مقاربت نداشته باشند. اینکار ممکن برای جلوگیری از انتانات و جلوگیری از سوراخ شدن خریطه آب که طفل در آن قرار دار کمک نماید. اگر یک خانم در سابق سقط داشته است ممکن خوب باشد که در سه ماه اول حاملگی مقاربت نداشته باشد. اگر یک خانم در حاملگی های قبلی ولادت قبل از وقت داشته است، خوب خواهد بود که بعد از ماه ششم حاملگی مقاربت جنسی نداشته باشد.

## شکایات در مورد تغییرات بدن

### 1. ماسک حاملگی:

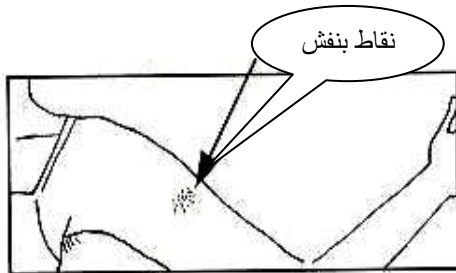


لکه های  
سیاه رنگ

ماسک حاملگی اسمی است برای لکه های تاریک که در روی، پستان ها و شکم بعضی خانم های حامله پیدا میشود.

این ماسک زیان آور نیست. اکثراً بیشتر این لکه ها بعد از ولادت برطرف میشوند. اگر یک خانم میخواهد که این لکه ها را نداشته باشد، ممکن است پوشیدن کلاه (آفتاب گیر) زمانیکه از خانه خارج شده و مواجه به آفتاب است برایش کمک کند.

### 2. نقاط بنفش در جلد:



نقاط بنفش

نقاط بنفش از اثر موجودیت گروپ های کوچک وریدی در زیر جلد بوجود میآید. بعضی مردم به این نقاط خانه عنکبوت ( Spider net) میگویند. این اکثراً زمانی واقع میشود که رگ های خون متورم گردند. این ها مضر نبوده و بعد از ولادت اکثراً از بین میروند.

### 3. تورم پستان ها و خارج شدن شیر از آنها:



اینها بسیار بزرگ  
شده اند... و از  
آنها شیر میریزد.

پستان خانم ها در زمان حاملگی بخاطر اینکه آماده برای تولید شیر به نوزاد میگردند بزرگتر میشوند. بعضی اوقات شاریدگی هایی نیز پیدا میکنند.

در جریان ماه های اخیر حاملگی یک مایع شفاف و زرد رنگ ممکن است از نوک پستان خارج شود این مایع کلواسترم (قله) گفته میشود، این مایع نارمل است. خانم ها باید همیشه نوک پستان ها را خشک نموده و آنها را پاک نگهدارند تا از انتانات جلوگیری شده باشد.

یک خانمیکه طفل شیرده داشته باشد و حامله شده است باز هم ممکن تولید شیر آن دوام نماید. درآنصورت او میتواند که به شیر دادن طفل اش ادامه بدهد. مگر به حد کافی خوردن غذای خوب برایش بسیار مهم است (صفحات 47 تا 56 دیده شود).

### 4. فراموش کاری:

یک تعداد خانم ها زمانیکه حامله شدند یاد فراموشی پیدا میکنند. برای بسیاری خانم ها این یک مشکل بزرگ نیست، مگر بعضی ها ممکن است در صورتیکه ندانند که این یک مشکل عادی است نگران شوند. این حالت اکثر بعد از ولادت برطرف میشود.



## بالا آمدن معده (دلبدی) و خوش نداشتن بعضی غذاها

### 1. دلبدی و استفراغ:

بسیاری خانم ها در ماه اول حاملگی دلبدی دارند. بعضی وقت ها به این حالت ناراحتی صبحانه گفته میشود. در صورتیکه دلبدی خفیف باشد مادر را تشویق نمائید تا یکی از علاج های ذیل را بکار برد:



- خوردن مقدار کمی بسکویت، نان خشک ، چپاتی خشک و یا دیگر انواع نان خشک قبل از برخاستن صبحانه از بستر.
- خوردن غذا به مقدار کم و به دفعات زیاد بعوض دو یا سه مرتبه غذا خوردن به مقدار زیاد و همچنان نوشیدن مایعات به مقدار کم و دفعات بیشتر.

- نوشیدن یک پیاله چای زنجفیل یا

دارچینی روز دو تا سه مرتبه قبل از غذا. برای ساختن چای زنجفیل نیم یا یک قاشق چایخوری زنجفیل را داخل یک پیاله آب جوش بیاندازید. برای ساختن چای دارچینی نیم تا یک قاشق چایخوری دارچینی کوبیده شده را در یک پیاله آب جوش بیاندازید.

- گرفتن تابلیت های ویتامین ب6: ما تابلیت های 50 ملی گرام آنرا توصیه میکنیم. یک تابلیت دو دفعه در روز گرفته شود (بیشتر از آن را نخورد).



یک مادر میتواند از طبیب های یونانی نیز درمورد گیاهان طبی و یا علاج ها نیکه برای نا را حتی های صبحانه موجود است پرسان نماید.

اگرچه هیچ غذایی وجود ندارد که از آن باید در جریان حاملگی پرهیز شود، یک خانم حامله ممکن است دفعاتاً دریابد که از یک غذا خوشش نمی آید. این درست است که آن غذا را نخورد و ممکن است بعد از ولادت مجدداً از آن غذا خوشش بیاید. مگر اوباید دقت داشته باشد که دیگر غذاهائی را که میخورد مقدار کافی مواد مغذی داشته باشند (صفحات 47 تا 56).



### 2. میل غذایی:

میل غذایی عبارت از علاقمندی زیاد برای خوردن یکنوع غذای معین میباشد. حتی این تمایل بعضاً به موادیست که غذا نمیشود مانند کثافات، گل سرخ، تباشیر.

اگر یک خانم به چیز های مانند کثافات یا گل سرخوی تمایل میداشته باشد، باید برایش اخطار شود که این چیزها را نخورد. این ها ممکن است برای خودش و طفل اش زهری باشند. همچنان این چیزها

سبب بوجود آمدن کرم ها شده که او را مریض میسازد. او را تشویق نمائید تا بجای این چیزها غذاهای دارای مقدار زیاد کلسیم و آهن بخورد (صفحات 51 تا 35 دیده شود).

### 3. سوزش و درد در معده یا وسط هر دو پستان:

موجودیت درد یا سوزش در معده ویا بین هر دو پستان بنام سوء هاضمه یا سوخت دل گفته میشود. این حالت بخاطری بوجود می آید که نشو و نما ی طفل بالای معده فشار آورده و آنرا نظر به حالت عادی به یک موقعیت بالاتر تپله میکند. این حالت خطرناک نیست و اکثراً بعد از ولادت برطرف می شود.



معه بطرف بالا تپله شده است.

درینجا بعضی کارهائی تذکر داده میشود که یک خانم با امتحان نمودن آن میتواند خود را بیشتر آرام سازد.

- به مقدار کم و دفعات بیشتر غذا بخورد.
  - باهر غذا Papaya بخورد. (Papaya میوه ایست دارای پوست سبز، گوشت زرد و شیرین، خسته های کوچک سیاه رنگ که درخت آن مناطق حاره موجود است).
  - غذا و مایعات را جدا از هم بخورد دربین غذا آب یا مایعات نخورد.
  - بیشتر شیر بخورد.
  - از غذا های تند و تیز چرب پرهیز کند
  - از خوردن قهوه و کشیدن سگرت پرهیز نماید.
  - طوری خواب کند که سرش از پاهایش اندکی بلند تر موقعیت داشته باشد.
  - لباس فراخ بپوشید.
  - انتی اسید ( صفحه 464 دیده شود ) هائی بگیرد که نمک کمتر داشته و اسپرین نگیرد.
- همچنان دایه های محلی و طبیبان محلی ممکن است بعضی گیاهان یا ادویه ایرا بشناسند که در این مورد کمک نماید.

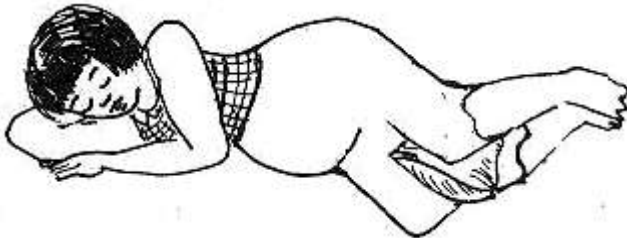
### 4. خواب آلودگی:



بعضی خانم های حامله در بیشتر اوقات روز احساس خواب آلودگی مینمایند. این حالت درسه ماه اول بسیار معمول است. این خوب است که یک خانم احساس خواب آلودگی داشته تا بتواند به اندازه کافی استراحت نماید. اگر یک خانم درعین زمان احساس ضعفی نیز مینماید در آنصورت ممکن است مشکلات دیگری مانند یک انتان ( صفحه 115 )، افسردگی ( صفحه 63 ) ویا کمخونی ( صفحات 110 و 111 ) داشته باشد.

### 5. مشکلات در خواب:

- اگر یک خانم بخاطر اینکه در شب راحت نیست نمیتواند بخوابد، ممکن است کارهای ذیل برایش کمک نماید:
- به پهلو بخوابد و یک چیز راحت مانند بالش یا خریطه مملو از علف بین هر دو زانو و در قسمت پائین کمر خود بگذارد.
- شوهر، اطفال و دیگر اعضای فامیل قبل از استراحت با او به آرامی صحبت نمایند تا برایش کمک شود که راحت باشد.
- کسی او را ماساژ بدهد.
- شیر گرم یا سوپ گرم قبل از اینکه میخواد خواب کند بنوشد.

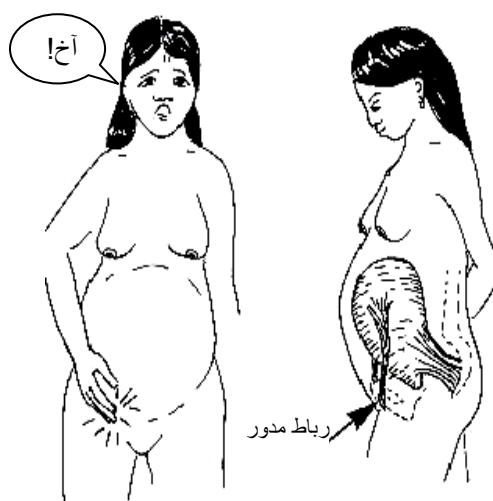


## شکایات در مورد درد های فیزیکی

### 1. افکار شدن مادر با لگد طفل، یا توقف لگد زدن طفل:

بسیاری حرکات طفل خوب احساس میشود. مگر بعضی اوقات بسیار محکم و یا همیشه در یک محل لگد میزند و گاهی سر طفل ممکن در هنگام راه رفتن در هفته های اخیر حاملگی به کمر یا مئانه مادر ضرباتی وارد کند. این حرکات ممکن سبب ناراحتی و یا ایجاد درد نزد مادر شود، مگر این ها زیان آور نیستند.

ماداران اکثراً در ماه های 6 و 7 همه روزه لگد زدن طفل را بصورت منظم احساس مینمایند. اگر برای چند ساعت لگد زدن توقف میکند درست است مگر در صورتیکه مادر عدم موجودیت حرکات را برای بیشتر از یک شبانه روز احساس کرد در آنصورت ممکن است کدام مشکلی موجود باشد و مادر باید هرچه زودتر مشوره طبی بگیرد.



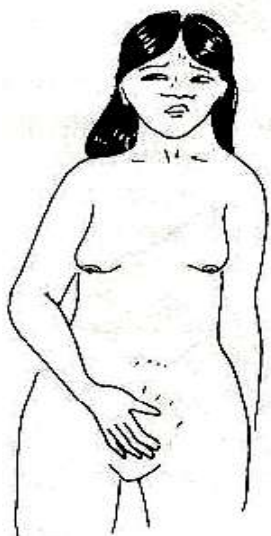
### 2. درد ناگهانی در یک طرف قسمت پائین شکم:

رحم در موقعیت خود توسط رباط (لیگامنت) محکم گرفته شده است. رباط ها مانند طناب های محکمی اند که رحم را به استخوان های مادر ارتباط میدهند. رباط مدور قسمت اخیر رحم را ثابت نگه میدارد. یک حرکت ناگهانی بعضی اوقات سبب ایجاد درد تیز درین رباط ها میشود. این ممکن است بسیار درد ناک باشد مگر خطرناک نیست. درد ممکن است بعد از چند دقیقه توقف نماید. در صورتیکه به آرامی شکم را مالش دهید یا یک تکه گرم را بالای آن بگذارید ممکن است برای توقف درد کمک نماید.

### 3. شخی های عضلی در اوایل حاملگی:

داشتن شخی های عضلاتی (گرفتگی های) خفیف (مانند شخی های زمان عادت ماهوار) در جریان سه ماه اول حاملگی نارمل است. این شخی ها (گرفتگی ها) بخاطر نموی رحم بوجود می آیند.

مگر در صورتیکه این گرفتگی ها منظم (لحظه به لحظه پیداشده و از بین برود) و یا ثابت باشد (پیدا و گم نشده و بصورت دوامدار موجود است) و یا بسیار قوی و دردناک باشد و یا در عین زمان لکه های خون و یا خونریزی داشته باشد، این های علائم خطر است (صفحه 100 دیده شود). ممکن خانم به صورت فوری به کمک طبی نیاز داشته باشد.



#### 4. درد مفاصل:

وجود خانم برای اینکه طفل بتواند بزرگتر شود و به آسانی ولادت نموده بتواند نرم و شل میشود. بعضی اوقات مفاصل خانم نیز سست و ناراحت میشود، بخصوص مفاصل ران. این خطرناک نمی باشد و بعد از ولادت بهبود خواهد یافت.

همچنان دردها و نا راحتی های ضعیف در جریان حاملگی معمول است، مگر در صورتیکه شما کدام یکی از علائم خطر ذیل را می بینید باید مشاورت طبی دریافت نمائید :

مفاصل سرخ و متورم، درد شدید، علائم کمخونی با درد مفاصل و یا ضعیفی

#### 5. درد کمر:

بسیاری خانم ها کمر دردی پیدا می کنند. وزن طفل، رحم و آب موجود در رحم سبب کشیدگی عضلات و استخوان های خانم میشود. کار زیاد نیز سبب کمر درد میشود. بسیاری انواع کمر دردی نورمال است (صفحات 101 و 102 برای آشنائی با انواع کمر درد ایکه ممکن مشکلات را بوجود آورد دیده شود).

شوهر، اطفال، دوستان و اعضای خانواده تشویق کردند تا کمر خانم را ماساژ بدهند. این یک کمک بزرگ بوده و تا ثیر بسیار خوب دارد .

گذاشتن تکه گرم یا بوتل دارای آب گرم در قسمت کمر ممکن است کمک نماید. خانواده با اجرای بعضی کارهای ثقیل ( انتقال اطفال خورد سال، شستن لباس ها، کار در مزرعه و آرد کردن غله ) باوی کمک نمایندو خانم یک نوع تمرین را که بنام تمرین گربه خشمگین یاد می شود برای کم کردن درد کمر میتواند انجام دهد. او باید این تمرینات را چندین مرتبه پی در پی دومرتبه در روز و زمانیکه کمر درد است اجرا نماید .



روی دست ها و زانو ها قرار گرفته کمر هموار باشد.



قسمت پائین کمر را بطرف بالا تپله نمائید.



دوباره کمر را هموار سازید... تکرار کنید.

#### 6. شخی پاها:

بسیاری خانمها شخی پا و قدم بخصوص از طرف شب و یا زمانیکه انگشت کلان پا را کش یا حرکت بدهند پیدا میکنند.



انگشت کلان پا بطرف بالا متوجه ساخته

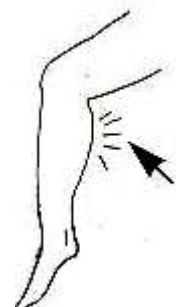


پائین نشود.



بعداً با ملایمت عضلات ساق کش

درین جا بعضی پیشنهاداتیست که شما میتوانید به مادران بدهید. اگر قدم یا ساق هایش شخی پیدا کرده قدم را بطرف بالا قبض نماید تا درد آرام بگیرد و بعداً به آرامی ساق پا را مالش بدهد ( شدیداً مالش ندهید).



برای جلوگیری از شخی بیشتر کمک خواهد کرد اگر خانم بخاطر داشته باشد که انگشت کلان پای خود را کش یا حرکت ندهد و غذا های کلسیم دار و یا تابلیت های کلسیم بخورد.



## 7. ورم پاها:

ورم پاها بسیار معمول است بخصوص بعد از فصل گرم سال ورم پاها اکثراً عادی است، مگر در صورتیکه ورم از طرف صبح قبل از برخاستن از بستر موجود باشد، دفعتاً بوجود آمده باشد و یا در صورتیکه با فشار دادن توسط انگشت اثر آن باقی بماند ( صفحه 113 دیده شود)، علایم خطر گفته میشود موجودیت ورم در روی و دست ها نیز یک علامه خطر است (صفحه 112 دیده شود).



در صورتیکه مادر روزانه 2 الی 3 مرتبه برای چند دقیقه محدود پاهای خود را بلند بگذارد، نمک کمتر بخورد و مایعات و آب میوه بیشتر بخورد برایش کمک خواهد شد.

## 8. مشکلات در برخاستن و نشستن:

بسیار خوب خواهد بود اگر خانم حامله تخته به پشت هموار خواب نشود. در صورتیکه هموار تخته به پشت خواب شود وزن رحم و طفل بالای او عیة کلان وجود که خون و غذا را به طفل انتقال میدهد آمده و زیر فشار قرار میگیرند. اگر یک مادر میخواهد تخته به پشت بخوابد باید پشتی یا چیز دیگر را در پشت خود بگذارد، بدین ترتیب او هموار استراحت نخواهد بود، همچنان اگر یک چیزی را در زیر زانوهایش بگذارد تا پاهایش بلند باشد مستریح خواهد بود. زمانیکه مادر تخته به پشت استراحت است باید در هنگام برخاستن محتاط باشد، او نباید مثل تصویر ذیل برخیزد:



در عوض باید او بیک طرف غلطیده و با کمک دست کوشش کند که برخیزد مانند تصاویر ذیل:



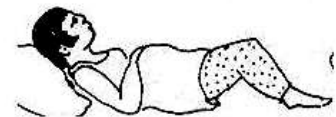
ایستاده شوید

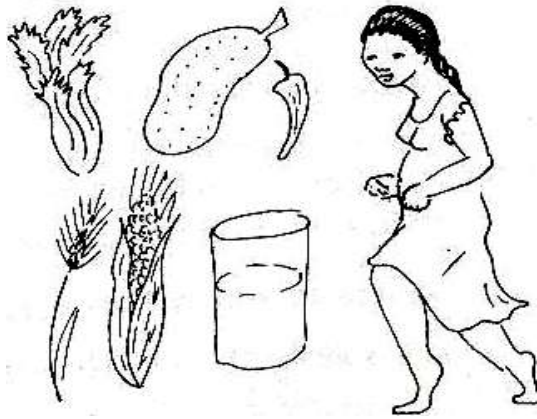


بعداً روی زانو ها برخیزید



به این پهلو دور بخورید.





### 9. مشکلات حرکت روده ها (قبضیت):

- بعضی خانمهای حامله در زمان تغوط حالت مشکلی دارند که به این حالت قبضیت گفته میشود.
- میتواند برای مادر کمک شود اگر:
- مقدار زیات سبزیجات و میوه بخورد.
  - غله جات را مکمل مصرف نماید یا پوست آنرا دور ننماید (سیوس آرد را دور نکند).
  - آب بیشتر بنوشد.
  - بیشتر تمرین نماید.
- بعضی علاج های گیاهی خانگی که سبب نرم شدن مواد غایطه و رفع قبضیت میشود نیز میتواند کمک نماید.

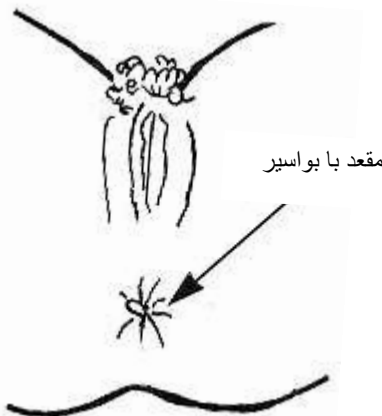
**احتیاط!** خانم های حامله نباید ادویه مدرن را که بنام های laxative (ملینات) یا Purgative (مسهلات) یاد میشوند، بگیرند. این ها سبب میشوند که روده ها تنگ تر و منقبض شوند این ها ممکن سبب شوند که ولادت پیش از موعد صورت بگیرد. بعضی ها ممکن سبب زیان برای طفل شوند. خانم های حامله نباید روده های خود را با آب بشویند (اماله کنند)، این سبب خواهد که ولادت قبل از وقت صورت گیرد.

### 10. تورم وریدها (واریکوز وریدی):



تورم وریدها که اکثر درپاها و یا ناحیه تناسلی زنان پیدا میشوند بنام واریکوز وریدی یاد میگردد. بعضی اوقات این ها درد ناک میشوند. اگر این تورم وریدها درپاها باشد، در صورتیکه مادر پاهای خود را اغلباً بلند بگذارد برایش کمک خواهد شد. استفاده از جراب چسپ و بنداژ الاستیکی نیز ممکن است کمک نماید. اگر این تورم وریدها در اطراف ناحیه تناسلی باشد میتواند در صورت پاره شدن در هنگام ولادت سبب خونریزی شود.

### 11. بواسیر (هموروئید):



بواسیر یک نوع تورم وریدها در اطراف مقعد میباشد. این ها میتوانند سوزش داشته باشند، مجروح شوند و یا خارش داشته باشند. بعضی اوقات در هنگام رفع حاجت بخصوص اگر قبضیت موجود باشد سبب خونریزی میگردد.

نشستن در پشت آب سرد میتواند کمک کند. بعضی زنان میگویند که مغطوس کردن یک جاله سیر در روغن نباتی و گذاشتن آن بصورت دوامدار در مقعد کمک می نماید. مادر همچنان باید کوشش نماید که قبضیت پیدا نکند. در صورتیکه شما کدام علاج دیگری رامی شنوید در مورد مطمئن بودن آن از داکتر یا کارمندان صحتی با تجربه دیگر باید سوال نمائید. بعضی علاج ها ممکن است برای خانم حامله و طفلش خطرناک باشند.

## 12. ضرورت به ادرار کردن متکرر:

ضرورت به ادرار کردن متواتر، بخصوص در ماه‌های اول و آخر حاملگی عادی است. این حالت بخاطری ایجاد میشود که نموی رحم بالای مثانه فشار آورده و فضای کمی برای گرفتن ادرار در مثانه باقی میماند، به این لحاظ است که این فکاهی سابقه دربین قابله ها عمومیت دارد: اگر شوهر زن حامله خود را پیدا کرده نتوانست نزدیک تشناب برایش انتظار بکشد بزودی او خواهد آمد .

در صورتیکه ادرار کردن دردناک و با خارش یا با سوزش توأم بود، خانم ممکن است مصاب انتانات مثانه باشد (صفحه 115 دیده شود) و یا ممکن است انتانات مهبل داشته باشد (صفحات 342 و 365 دیده شود).

## 13. ترشدن از مهبل (افرازات مهبل):

افرازات مهبل چیز است که همه خانم ها در تمام طول ماه دارند، این یک طریقه ایست که بدن از داخل خود را شستشو می دهد. خانم های حامله بخصوص هر قدر که به طرف زمان ولادت نزدیک میشوند افرازات زیاد تر دارند این افرازات ممکن شفاف و یا زرد رنگ باشند که به هر صورت نارمل اند.

در صورتیکه افرازات با خارش و سوزش توأم بوده و یا بوی بد در اطراف مهبل موجود باشد، خانم ممکن است مصاب التهاب مهبل باشد (صفحه 362 و 365 دیده شود)، در صورت امکان کمک طبی بگیرد.

در صورتیکه افرازات سفید و پاغنده ئی باخارش و سوزش یکجا باشد، ممکن است خانم انتانات فنگسی داشته باشد. انتانات فنگسی در جریان حاملگی معمول است اینها ناراحت کننده اند مگر خطرناک نمی باشند. علاج های طبی (کلوتریمازول، میکونازول ونستاتین) خوب تاثیر می نماید و در جریان حاملگی نیز مصون اند در صورتیکه شما بتوانید آنها را بدست آورید (صفحه 365 معلومات بیشتر در مورد انتانات فنگسی به شما می دهد).

## 14. سردردی ها :



سردردی ها در جریان حاملگی معمول بوده و اکثراً عادی اند. در صورتیکه مادر بیشتر آرام بوده و استراحت نماید، مقدار بیشتر آب و آب میوه بخورد و به آرامی شقیقه های خود را مساز دهد برای کاهش سردردی کمک خواهد کرد. همچنان میتواند خانم 2 تابلیت پاراسیتامول یا استامینوفین در هنگام سردردی یک مرتبه با یک مقدار آب بخورد.

بعضی خانم ها نیم سری (میگرین) دارند این نوع سردردی شدید بوده و غالباً یکطرف سر را میگیرد. خانم ممکن است لکه های تاریک را ببیند و دلبدی داشته باشد، روشنی تیز و شعاع آفتاب میتواند سبب وخامت سردردی شود.

نیم سری ممکن است در هنگام حاملگی شدید شود، مگر ادویه ضد نیم سری (ارگوتامین) در هنگام حاملگی بسیار خطرناک است، این ادویه میتواند سبب ولادت قبل از وقت و یا باعث ضرر به طفل گردد. برای خانم حامله خوبتر است که تابلیت های پاراستامول یا استامینوفین بگیرد و در یک اتاق تاریک استراحت نماید. همچنان نظر خوب است اگر مشوره طبی بگیرد.

در صورتیکه یک خانم سردردی با تورم، سرچرخی و یا فشار خون داشته باشد یک علامه خطرناک خواهد بود (صفحات 112 و 113 دیده شود).

### **15. نفس کوتاهی:**

بسیاری خانم های حامله بخصوص در اواخر حاملگی گاهی نفس کوتاهی پیدامیکنند، این بخاطریست که نشو و نمای طفل باعث فشار بالای شش ها شده و خالیگاه کمتری برای تنفس باقی میماند.

همچنان اگر یک مادر ضعیف و خسته باشد ویا اگر بصورت دوامدار نفس کوتاهی داشته باشد باید بخاطر دریافت علایم مشکلات قلبی، کمخونی (صفحات 110،111)، غذای ناکافی (صفحه 111)، انتانات (صفحات 78، 115، 362، 364) و افسردگی (صفحه 64) چک شود. در صورتیکه فکر می کنید که خانم یکی از مشکلات فوق را دارد به او مشوره بدهید.

### **16. احساس گرمی و عرق زیاد:**

این حالت بسیار معمول است و تا جائیکه کدام علامه خطر ( مانند انتانات صفحات 78، 115، 362 ، الی 364) موجود نباشد خانم نباید تشویش نماید او میتواند لباس سرد پوشیده متکرر حمام نماید و مقدار زیاد مایعات بنوشد.