

حاملگی

معرفی



همه زنان به مواظبت و توجه در زمان حاملگی نیاز دارند. این نوع مواظبت معمولاً مواظبت قبل از ولادت یا مواظبت خانم حامله گفته می‌شود. مواظبت قبل از ولادت به زنان حامله کمک می‌نماید تا سالمتر بوده مشکلات کمتری در زمان ولادت داشته باشند. مواظبت قبل از ولادت باید توسط خود خانم، توسط فامیل خانم حامله و توسط جامعه و همچنان توسط قابله یا کسی که در رابطه به مواظبت خانم‌های حامله تجربه دارد، انجام شود.

در بعضی جاها قابله‌ها فقط به زنان در زمان ولادت کمک می‌کنند، نه در جریان حاملگی. این بدان دلیل است که مردم عادتاً زمانی به کارکن صحن و طبیب مراجعه می‌کنند که یا مریض اند، یا مشکلی وجود داشته باشد. حاملگی اکثراً یک پروسه نارمل و سالم است، لذا مردم شاید فکر کنند که مواظبت قبل از ولادت اهمیت ندارد. اما بیشتر قابله‌ها این نکته را می‌دانند که اگر زنان در زمان حاملگی مواظبت‌های خوب و لازم را داشته باشند احتمال این که ولادت بی‌خطر و طفل صحتمند داشته باشند، بمراتب بیشتر است.

مواظبت حاملگی ۲ مقصد عمده دارد:

۱. مشاهده و گوش دادن به خانم حامله با معاینه بدن وی برای دریافت علایم خطر و پرسیدن از خانم در مورد مشکلات وی و گوش دادن به سوالات خانم حامله.
۲. آموزش دادن به زنان برای داشتن یک حاملگی بسیار صحتمند (برای مثال، چگونه یک رژیم غذایی سالم داشته و چطور از چیزهای مضر پرهیز نماید).



به محض اینکه خانم از حاملگی خود باخبر می‌شود، قابله‌ها باید مواظبت‌های قبل از ولادت را شروع کرده و خانم را بصورت منظم در جریان حاملگی معاینه نمایند. این جلسات گه به نام معاینه زنان حامله "چک-آپ یا معاینه" یاد می‌شود، به شما شانس بیشتری می‌دهد تا معلومات را به اشتراک بگذارید و مشکلات صحتی را وقایه کنید. دیدن منظم یک خانم شما را کمک می‌کند تا متوجه مشکلات شده و زودتر به آنها رسیدگی نمایید، پیش از آن که وخامت کسب کنند. این جلسات همچنان می‌تواند به خانم کمک نماید تا با شما در مورد تشویش هایش آزادانه صحبت کند و در زمان ولادت اعتماد کامل به شما داشته باشد.

یک هدف خوب برای بیشتر خانم‌های حامله داشتن حدود ۸ معاینه زمان حاملگی است، یک معاینه هر ماه و در زمان نزدیک به ولادت یک معاینه هر هفته. خانم‌های که قبلاً یک یا بیشتر از یک ولادت سالم داشته است ممکن نیاز نداشته باشد که دفعات زیاد معاینه شود. خانمی که علایم خطر داشته باشد باید به دفعات بیشتر معاینه شود.

این بخش به ۳ فصل مختلف تقسیم گردیده است:

- فصل ۶ تغییراتی را تشریح می‌کند که یک خانم در زمان حاملگی ممکن است آنها را تجربه کند.
- فصل ۷ تشریح می‌دارد که چگونه در اولین معاینه یک خانم حامله در مورد تاریخچه صحتی وی بیاموزید.
- فصل ۸ شرح می‌دهد که چگونه علایم صحت‌مندی و علایم خطر خانم حامله در هر معاینه بررسی شود.



فصل ۶

تغییرات معمول زمان حاملگی

درین فصل:

۷۳.....	تغییرات در خوردن و خوابیدن	۷۳.....	غذاها
۷۵.....	خواب آلودگی	۷۳.....	تمایل غذایی
۷۵.....	مشکلات خواب	۷۴.....	سوخت یا درد معده ویا بین دو پستان (سوخت دل)
۷۶.....	تغییرات بدن و ناراحتی‌ها	۷۴.....	تورم پستان‌ها
۷۹.....	ماسک حاملگی	۷۶.....	تورم پاها
۷۹.....	نقاط بنفش روی جلد	۷۶.....	تورم وریدها (واریکوز وریدی)
۷۹.....	درد و ناراحتی مفاصل	۷۶.....	قبضیت (مشکلات در فعل تغوط)
۷۹.....	درد ناگهانی در پهلوئی قسمت پائین شکم	۷۷.....	بواسیر (هموروئید)
۷۹.....	گرفتگی‌های عضلی در ابتدای حاملگی	۷۷.....	افزایش ضرورت دفعات ادرار
۸۰.....	لگد زدن طفل مادر را ناراحت می‌کند	۷۷.....	افزایات مهبل (ترشدن از مهبل)
۸۰.....	درد کمر	۷۸.....	مشکل در برخاستن و نشستن
۸۰.....	گرفتگی‌های عضی در ساق‌ها	۷۸.....	نفس کوتاهی
۸۱.....	سردردی‌ها	۷۸.....	احساس گرمی و عرق زیاد
۸۱.....	دردهای دیگر		
۸۲.....	تغییر کردن احساس و هیجانات		
۸۳.....	فراموش‌کاری	۸۲.....	تغییرات ناگهانی احساسات
۸۳.....	احساسات در مورد مقاربت جنسی	۸۲.....	تنشوش و ترس
		۸۲.....	دیدن خواب‌های عجیب و کابوس‌ها

تغییرات معمول در زمان حاملگی

فصل ۶

در زمان حاملگی بدن خانم تغییر می‌یابد. بعضی اوقات این تغییرات می‌توانند ناراحت کننده باشند، اما بیشتر اوقات نارمل اند. درین فصل ما بعضی از این تغییرات را تشریح نموده و روش‌هایی را به بحث می‌گیریم که به زنان کمک می‌نماید تا احساس بهتری داشته باشند. ما همچنان تشریح می‌داریم که چگونه می‌توان گفت يك ناراحتی خانم ممکن است يك علامه خطر در حال وقوع در زمان حاملگی وی باشد. نظریات زیادی در مورد نحوه تداوی ناراحتی‌های حاملگی وجود دارد. ما همه این نظریات را تشریح کرده نمی‌توانیم. اگر شما داروها یا کارهایی را برای این مشکلات می‌شناسید که درینجا تشریح نشده، آن‌هایی را که برای شما کار آمد و مؤثر است، استفاده نمائید. همه جوابات نزد ما نیست. مگر نظریات صفحه ۱۹ را بخاطر تصمیم‌گیری در مورد این که آیا يك علاج کمک کننده است یا مضر، استفاده کنید. تمام علاج‌ها و داروها مؤثر نمی‌باشند.

تغییرات در خوردن و خوابیدن

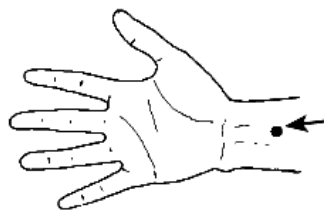
بالا آمدن معده (دلبدی) و خوش نداشتن بعضی غذاها

دلبدی و استفراغ:

بسیاری خانم‌ها در ماه‌های اول حاملگی، دلبدی دارند. گاهی اوقات به این حالت ناراحتی صبحانه گفته می‌شود. هیچکس به یقین نمی‌داند که سبب ناراحتی صبحانه چیست، مگر در بسیاری زنان طرز غذا خوردن روی آن تاثیر دارد. اگر دلبدی خفیف باشد، خانم را تشویق نمائید که یکی از این علاج‌ها را امتحان کند:



- خوردن يك غذای پروتئین‌دار در شب یا قبل از رفتن به بستر. بعضی غذاهای خوب حاوی پروتئین عبارتند از: لوبیاهای، مانده‌جات و پنیر.
- خوردن یکمقدار کم غذای خشك مثل نان خشك، نان جواری خشك، چپاتی خشك ویا نان از دیگر غله جات، در صبح زمانی که خانم از خواب برمی‌خیزد.
- خوردن چندین مرتبه غذا به مقدار کمتر، به عوض ۲ یا ۳ وقت غذا با مقدار زیاد و نوشیدن مکرر جرعه‌های کوچک مایعات.
- گرفتن ۵۰ میکروگرام ویتامین ب-۶، دو دفعه در روز. (بیشتر از این مقدار نگیرید).



- استفاده از روش نقاط فشار (acupressure) برای از بین بردن دل‌بدی. نقطه مورد نظر را ۳ انگشت بالاتر از بند دست بین ۲ وتر عضلات در وجه داخلی ساعد خانم پیدا کنید. بالای نقطه دریافت شده با انگشت خود درحالی که بصورت دورانی حرکت می‌دهید، فشار وارد کنید. فشار محکم باشد اما نه به

اندازه‌ای که به خانم آسیب برساند. اگر روش نقاط فشار کمک کننده باشد، خانم باید در ظرف ۵ دقیقه احساس بهبود داشته باشد.

- یک پیاله چای زنجفیلی یا نعناع ویا دارچینی ۲ تا ۳ دفعه در روز، قبل از غذا بنوشید. برای تهیه چای نعناع یا چای دارچینی یک قاشق چای‌خوری نعناع خشک و یا یک برگ دارچینی را داخل یک پیاله آب جوش بیندازید. چند دقیقه آن را بگذارید و بعدا بنوشید. برای تهیه چای زنجفیل، ریشه زنجفیل میده شده یا بریده شده را برای اقل ۱۵ دقیقه در آب بجوشانید.



یک خانم حامله ممکن است دفعتا از یک غذای که قبلا خوش داشت، تنفر پیدا کند. فرقی نمی‌کند که آن غذا را نخورد، احتمالا دوباره خوردن آن غذا را بعد از ولادت شروع خواهد کرد. خانم باید دقت کند که غذاهای دیگر وی حاوی مقدار زیاد مواد مغذی باشد تا نخورن یک نوع غذا جبران شود.

تمایل غذایی

تمایل غذایی یک خواست شدید به خوردن یک غذای معین می‌باشد ویا حتی میلان به خوردن چیزی که غذا نیست مانند: گل، تباشیر، گل سرشوی.

اگر یک خانم تمایل به خوردن غذاهای خوب (مانند لوبیا، تخم مرغ، میوه و سبزی‌ها) پیدا کند، خوب است که وی هر قدر که می‌خواهد از این غذاها بخورد. اما اگر خانم مقدار زیاد غذاهای ناسالم (مانند شیرینی‌ها، کوکا ویا غذاهای بسته بندی شده) را می‌خواهد، باید ابتدا قبل از خوردن این نوع مواد، غذاهای خوب مغذی را بخورد.

یک خانمی که تمایل به مواد غیر غذایی پیدا کرده است مانند گل، تباشیر یا گل سرشوی، نباید آنها را بخورد. اینها ممکن است هم برای خودش و هم برای طفل داخل بطن وی زهری باشند. اینها همچنان سبب می‌شوند که یکتعداد پارازیت‌ها مانند کرم‌های امعاء داخل بدن وی شده و او را مریض بسازند.

او را تشویق نمایید که غذاهای غنی از آهن (صفحه ۳۶) و غذاهای غنی از کلسیم (صفحه ۳۸) را بخورد.

سوزش یا درد معده ویا بین هردو پستان (سوخت دل)

یک احساس سوزش یا درد در معده ویا بین هردو پستان بنام سوء هاضمه یا سوخت دل یاد می‌شود. سوخت دل از سببی پیدا می‌شود که جنین روی معده خانم فشار وارد کرده و معده را بالاتر از موقعیت نارمل تپله می‌کند. اسید معده که برای هضم غذا کمک می‌کند، بطرف صدر مادر تپله شده و سبب احساس سوزش می‌شود. این حالت خطرناک نمی‌باشد و اکثرا بعد از ولادت برطرف می‌گردد.

من فقط خوش دارم گل بخورم.



شما ممکن به مقدار بیشتر آهن و کلسیم ضرورت داشته باشید. کوشش کنید مقدار زیاد سبزی‌های دارای برگ سبز، خسته‌ها، مغزیات ویا لوبیا بخورید. کثافات و گل پارازیت‌ها را داخل وجود شما ساخته و شما را مریض می‌سازد.

درینجا بعضی موضوعاتی است که يك خانم می‌تواند برای راحت شدن بیشتر تجربه نماید:

طفل با رشد خود
معدۀ خاتم را
بطرف بالا تيله
می‌نماید.



- معدۀ خود را کمالات پر نسازد طوری که مقدار کمتر غذا به دفعات بیشتر بخورد و مایعات را در يك زمان دیگر بصورت جداگانه بنوشد.
- از خوردن غذاهای تند و چرب، نوشیدن قهوه و یا کشیدن سگرت پرهیز نماید - همه اینها سبب تخریش معدۀ می‌گردند.
- بصورت منظم اناناس بخورد که حاوی انزایم بوده و هضم را در معدۀ کمک می‌کند.
- در هنگام دراز کشیدن و خوابیدن سر خود را بلندتر از سطح معدۀ قرار دهد. این حالت اسیدۀ معدۀ را در شکم نگه داشته و از داخل شدن به صدر جلوگیری می‌نماید.
- اسید معدۀ را با نوشیدن شیر و یا گرفتن انتی‌اسیدهایی که که نمک کم دارند و حاوی آسپرین نباشند، آرامش بخشد. (انتی‌اسیدها خطرناک نیستند مگر قیمت هستند و گرفتن مواد مغذی را از غذاها برای بدن مشکل می‌سازند. قبل از استفاده از انتی‌اسید روش‌های دیگر را تجربه کنید.)

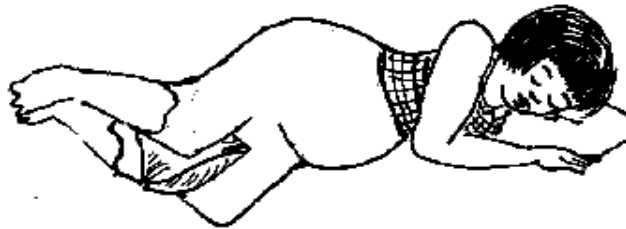
خواب آلودگی



بعضی خانم‌های حامله بیشتر روز را خواب آلوده می‌باشند. این حالت در ۳ ماه اول حاملگی بیشتر معمول است. داشتن احساس خواب آلودگی برای زنان حامله نارمل است. بدن آنها به ایشان می‌گوید که آرام بوده و استراحت نمایند. اما اگر يك خانم علاوه بر خواب آلودگی احساس ضعیفی کند، ممکن است مشکلات دیگری داشته باشد مانند مریضی، افسردگی (صفحه ۲۷۴ دیده شود) و یا کمخونی (صفحه ۱۱۶ دیده شود).

مشکلات در خواب شدن

اگر يك خانم از سبب ناراحتی یا اضطراب نتواند بخوابد، این موارد برایش کمک خواهد کرد:



- خانم می‌تواند يك چیز راحت بین دو زانوی خود و در پائین کمر خود گذاشته و به پهلو بخوابد. بالشت، کمپل قات شده و یا اشیای دیگری می‌توانند بدین منظور استفاده گردند.
- کسی او را به آرامش ماساژ دهد.
- چای‌های داروئی که خوابیدنش را کمک کند بنوشد.
- جنگ، تشویش و ناخوشنودی يك خانم در خانه یا با اعضای خانواده می‌تواند خوابیدن را برایش مشکل سازد. در صورت امکان قبل از رفتن به بستر، اعضای خانواده بحث و مشاجره ننمایند.

تغییرات بدن و ناراحتی‌ها

تورم پستان‌ها

پستان‌های خانم‌ها در زمان حاملگی بخاطر این که آماده برای تولید شیر به نوزاد می‌گردند بزرگتر می‌شوند. بعضی اوقات پستان‌ها خارش داشته یا شاریدگی پیدا می‌کنند.

در جریان ماه‌های اخیر حاملگی یک مایع آب مانند مایل به زردی ممکن است از نوک پستان‌ها خارج شود. این نارمل است. مایع اولین شیر برای طفل نوزاد خواهد بود که بنام کلوسترم (قله یا توج) گفته می‌شود.

تورم پاها

تورم پاها بخصوص در اوقات بعد از ظهر و در هوای گرم بسیار معمول است. تورم پاها اکثراً خطرناک نمی‌باشد، اما تورم شدید در زمانی که خانم صبح از خواب برمی‌خیزد و یا تورم همزمان دست‌ها و روی می‌تواند علایم پری-اکلامپسیا باشد (صفحه ۱۲۵ دیده شود). اگر خانم پاهای خود را برای چند دقیقه اقلای ۲ یا ۳ مرتبه در روز بالا نگه داشته، غذاهای بسته بندی شده که بسیار نمکی اند کمتر بخورد و بیشتر آب یا آب میوه بخورد، بهبود خواهد یافت.

تورم وریدها (واریکوز وریدی)

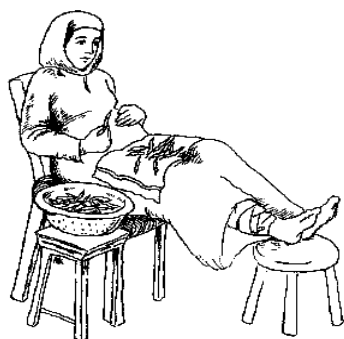
تورم وریدهای آبی که در ساق‌ها یا ناحیه تناسلی خانم پیدا می‌شود بنام واریکوز وریدی یاد می‌شوند. بعضی اوقات این وریدها اذیت کننده اند. در صورتی که این تورم وریدی در ساق‌ها باشد، اگر خانم پاهای خود را روزانه چندین مرتبه و بدفعات بلندتر از بدن قرار دهد، بهبود خواهد یافت. جراب‌های محکم و بندازهای الاستیکی نیز کمک کننده اند.

اگر وریدهای متورم در اطراف ناحیه تناسلی باشد، در زمان ولادت ممکن پاره شده و سبب خونریزی گردند. گذاشتن برگ‌های سرد کلم در ناحیه تناسلی ممکن کمک کننده باشد.

قبضیت (مشکل در فعل تغوط)

بعضی خانم‌های حامله در زمان دفع مواد غایطه مشکل دارند که به این حالت قبضیت گفته می‌شود. برای وقایه و یا تداوی قبضیت یک خانم می‌تواند:

- مقدار بیشتر سبزیجات و میوه بخورد.
 - غله‌ها را مکمل با سبوس بخورد (نان سبوس‌دار و برنج که صاف کرده نشود).
 - روزانه اقلای ۸ گیلان آب پاک بنوشد.
 - همه روزه پیاده روی کند، حرکت نماید و تمرین کند.
- علاج‌های خانگی و گیاهی که مواد غایطه را نرم می‌سازند، نیز می‌تواند کمک کننده باشد.



اخطار! زنان حامله نباید دواهایی را که بنام **Luxative** یا **Purgative** ها (مسهلات) یاد می‌شوند، برای تداوی قبضیت بگیرند. این نوع دواها سبب تقلص یا تقبض روده‌ها می‌گردند - و می‌توانند سبب شروع قبل از وقت ولادت گردند. بعضی از آن‌ها برای جنین نیز مضر اند. همچنان زنان حامله نباید اماله شوند. این کار نیز سبب ولادت قبل از وقت خواهد شد.



بواسیر (هموروئید)



بواسیر عبارت از تورم وریدهای اطراف مقعد می‌باشد. آنها ممکن سوزش، شاریدگی یا خارش داشته باشند. گاهی در زمان رفع حاجت سبب خونریزی می‌گردد، بخصوص اگر خانم قبضیت داشته باشد. خانم‌ها با خوردن مقدار زیادی میوه، سبزیجات و نوشیدن مقدار زیاد مایعات باید از قبضیت جلوگیری نمایند. نشستن و ایستادن دوامدار سبب وخامت بواسیر می‌شود. مگر نشستن در تشت آب سرد و دراز کشیدن، کمک کننده است. بعضی زنان می‌گویند که غوطه کردن يك جاله سیر در روغن نباتی و گذاشتن آن در مقعد به کاهش بواسیر کمک می‌نماید.

اگر شما در مورد علاج‌های دیگر محلی شنیده اید، از يك کارکن صحی با تجربه بپرسید که آیا آن روش بی‌خطر است یا خیر. بعضی علاج‌ها برای زنان حامله خطرناک بوده و نیز ممکن است به جنین آسیب برساند.

افزایش ضرورت دفعات ادرار

ضرورت به زود زود ادرار کردن برای خانم حامله، بخصوص در ماه‌های اول و ماه‌های اخیر حاملگی، نارمل است. این حالت از سبب رشد دوامدار رحم و فشار آن بر مثانه (جایی که ادرار در بدن ذخیره می‌شود) بوجود می‌آید. این حالت بسیار معمول است طوری که بعضی قابله‌ها شوخی می‌کنند: "شوهری که خانم حامله خود را پیدا کرده نتوانست باید نزدیک تشناب (جائی که ادرار می‌کند) انتظار بکشد. اگر آنجا نباشد، بزودی به آن محل خواهد آمد!" اگر ادرار نمودن با درد، خارش و سوزش توأم باشد، خانم ممکن مصاب يك انتان مثانه (صفحه ۱۲۸ دیده شود) و یا انتان مهبل (فصل ۱۸ دیده شود)، باشد. یقیناً باید این انتانات بزودی تداوی گردند - در غیر آن می‌توانند سبب ولادت قبل از وقت یا مشکلات دیگری گردند.



خانم حامله ضرورت دارد که بسیار زود زود ادرار نماید.

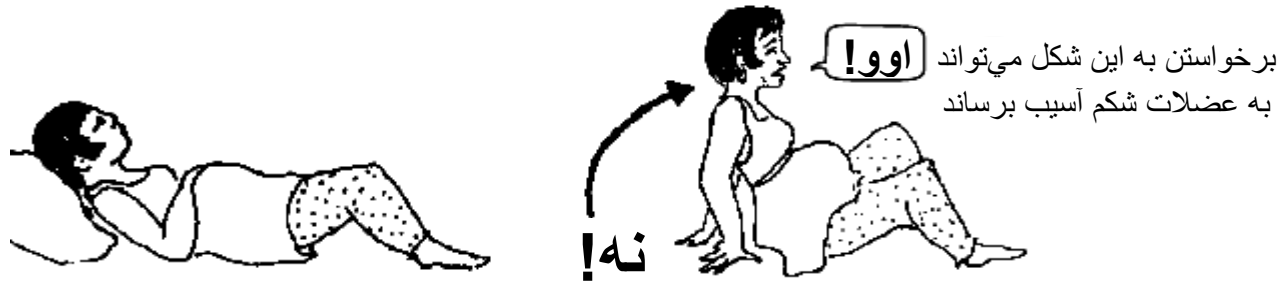
افرازات مهبلی (تر شدن از مهبل)

افرازات همان رطوبتی است که همه زنان از مهبل خود دارند. بدن خانم این افرازات را برای پاک کردن خود از داخل بکار می‌برد. در اکثر خانم‌ها این افرازات در يك دوره عادت ماهوار تغییر می‌کند. زنان حامله اغلب افرازات زیادی دارند، بخصوص در ماه‌های اخیر حاملگی. در صورتی که رنگ آن روشن یا مایل به زردی باشد، نارمل است. تغییرات در افرازات می‌تواند يك علامه انتان باشد، در صورتی که افرازات نصواری، سبز و پاغنده‌ای شده، بوی بد پیدا کرده و یا در صورتی که مهبل خارش و سوزش داشته باشد (فصل ۱۸ را ببینید).

مشکلات در نشستن و برخاستن

بهتر است که خانم حامله تخته به پشت استراحت نکند. زمانی که خانم تخته به پشت دراز بکشد، وزن رحم بالای رگ‌های بزرگ خون که به طفل غذا و اکسیژن را می‌رسانند، فشار وارد می‌کند. اگر خانم حامله می‌خواهد که تخته به پشت دراز کشد، بهتر است یک پشتی را در پشت خود بگذارد، به این ترتیب بدن او کاملاً هموار نمی‌باشد.

همچنان یک خانم حامله باید در رابطه به طرز برخاستن خود، احتیاط نماید. خانم نباید طوری که در تصویر نشان داده شده، بنشیند:



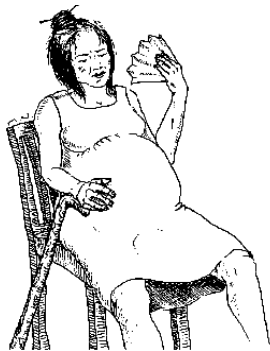
در عوض، خانم باید ابتدا خود را به یک پهلو دور داده و با کمک دست‌هایش طوری که درین تصاویر نشان داده شده، برخیزد:



نفس کوتاهی

بسیاری زنان حامله نفس کوتاهی پیدا می‌کنند (نمی‌توانند مانند حالت عادی نفس عمیق بکشند). این حالت از سبب رشد جنین است که شش‌ها را بطرف بالا تپله کرده و فضای کمتری برای تنفس می‌دهد. خانم را اطمینان دهید که این حالت نارمل است.

اما اگر یک خانم علاوه بر آن ضعفی و خستگی داشته و یا اگر نفس کوتاهی وی تمام وقت دوام کند، باید معاینه شود تا علایم مریضی، مشکلات قلبی، کمخونی (صفحه ۱۶ را ببینید) و یا رژیم غذایی فقیر (صفحه ۱۱۷ را ببینید) جستجو گردد. در صورتی که فکر می‌نمایید که خانم ممکن است یکی از مشکلات فوق را داشته باشد، مشورهٔ طبی بگیرید.



احساس گرمی و یا عرق نمودن زیاد

احساس گرمی برای زنان حامله بسیار معمول است و تا زمانی که علایم خطر دیگری موجود نباشد (مانند علایم آنتان مئانه صفحه ۱۲۸ را ببینید)، خانم نباید تشویش داشته باشد. خانم می‌تواند لباس‌های سرد بپوشد، زود زود حمام کند و مقدار زیادی آب یا مایعات دیگری بنوشد.

ماسک حاملگی

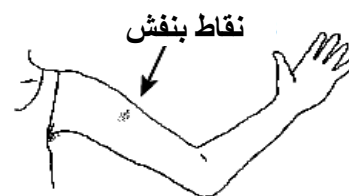


لکه های سیاه رنگ

ماسک حاملگی اسمی است برای لکه‌های تاریک که در روی، پستان‌ها و شکم بعضی خانم‌های حامله پیدا می‌شود. این ماسک زیان آور نیست. اکثراً بیشتر این لکه‌ها بعد از ولادت برطرف می‌شوند. ممکن خانم‌ها بتوانند با پوشیدن يك كلاه آفتاب گیر زمانی که از خانه بیرون می‌شوند، از بوجود آمدن این لکه‌ها در صورت جلوگیری نمایند.

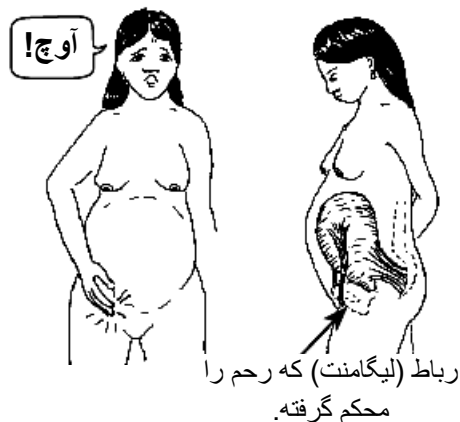
نقاط بنفش روی جلد:

نقاط بنفش از اثر موجودیت گروپ‌های کوچک وریدی در زیر جلد بوجود می‌آید. گاهی از سبب تورم رگ‌ها بوجود می‌آیند. این‌ها مضر نبوده و بعد از ولادت اکثراً از بین می‌روند.



درد و ناراحتی مفاصل

بدن يك خانم حامله نرم و سست می‌شود تا جنین بتواند بزرگتر گردد و خانم بتواند ولادت نماید. بعضی اوقات مفاصل وی نیز سست شده و ناراحتی پیدا می‌کند، بخصوص مفاصل بلند ران‌ها. این خطرناک نیست اما می‌تواند به آسانی سبب تاب خوردن مفاصل بندپا یا دیگر مفصل‌ها گردد. خانم حامله باید با احتیاط حرکت نماید. بعد از ولادت ناراحتی مفاصل وی برطرف خواهد شد.



درد ناگهانی در پهلوئی قسمت پائین شکم

رحم در موقعیت آن توسط اربطه (Ligaments) ای که بدو طرف آن قرار دارند، تثبیت شده است. این اربطه مانند ریسمان هائی است که رحم مادر را به استخوان‌ها وصل نموده اند.

يك حرکت ناگهانی ممکن بعضی اوقات سبب دردهای تیز درین اربطه گردد. این خطرناک نیست. دردها بعد از چند دقیقه از بین می‌روند. لمس کردن آرام شکم و یا گذاشتن يك تکه گرم می‌تواند کمک کند.

گرفتگی‌های عضلی در ابتدای حاملگی

داشتن گرفتگی‌های خفیف عضلی (مانند گرفتگی‌های خفیف زمان خونریزی ماهوار) در جریان ۳ ماه اول حاملگی، نارمل است. این گرفتگی‌ها از سبب رشد رحم بوجود می‌آید.

گرفتگی‌های منظم (به وقفه‌های معین پیدا شده و برطرف گردند) و یا گرفتگی‌های دوامدار (که همیشه موجود باشد) و یا گرفتگی‌های بسیار دوامدار و دردناک و همچنان گرفتگی‌های که با نقاط خون یا خونریزی همراه باشند، علایم خطر اند. ممکن خانم حمل خارج رحمی (در نفیر) داشته (صفحه ۱۱۳ دیده شود) و یا ممکن است سقط بنفسهی (سقط جنینی) داشته باشد (صفحه ۹۱ دیده شود). خانم باید دفعتاً کمک طبی بگیرد.



لگد زدن طفل مادر را ناراحت می‌سازد

بیشتر حرکات جنین احساس خوبی می‌دهند. مگر بعضی اوقات طفل محکم لگد می‌زند و یا همیشه در يك نقطه لگد می‌زند. همچنان بعضی اوقات در هفته‌های اخیر حاملگی سرطفل بطرف کمر مادر یا روی مثنائه مادر خم می‌شود. این گونه حرکات ممکن است برای مادر دردناک و یا ناراحت کننده باشند، اما اینها ضرر ندارند.

اخطار! در ماه‌های ۶ و ۷ حاملگی مادر اکثرا همه روزه بصورت منظم لگد زدن طفل را احساس می‌کند. اگر تا چند ساعت طفل لگد نزند، مشکلی نیست. اما اگر مادر هیچ گونه حرکتی از جنین برای بیشتر از يك شبانروز احساس ننماید، ممکن کدام مشکلی وجود داشته باشد. خانم باید قبله‌اش را ملاقات نموده و یا کمک طبی بگیرد.



درد کمر

بیشتر زنان در زمان حاملگی کمردردی دارند. وزن طفل، رحم و آب داخل رحم استخوان‌ها و عضلات مادر را به کشش مواجه می‌سازد. ایستاده شدن دوامدار و خم شدن به جلو می‌تواند سبب درد کمر شود. کار ثقیل نیز باعث کمردردی می‌شود. بیشتر انواع کمردردی‌ها نارمل اند. مگر می‌تواند بعضی اوقات کمردردی ازسبب انتانات گرفته باشد (صفحه ۱۲۸ دیده شود).

شوهران، اطفال، دیگر اعضای خانواده و یا دوستان خانم‌های حامله را تشویق نمایید تا کمر خانم‌ها را ماساژ دهند. گذاشتن يك تکه گرم یا يك بوتل آب گرم در ناحیه کمر خانم برایش احساس خوبی می‌دهد. خانواده همچنان با اجرای کار بعضی کارهای ثقیل خانم حامله (مانند انتقال اطفال خورده‌سال، شستن لباس، کار مزرعه و آسیاب کردن غله)، برایش کمک نمایند.

خانم حامله همچنان می‌تواند يك تمرین را - که بنام تمرین گربه خشمگین یاد می‌شود - برای کاهش درد کمر اجرا کند. خانم باید این تمرین را چندین مرتبه پی در پی و روزانه ۲ دفعه و همچنان هرزمانی که کمرش درد داشته باشد، اجرا نماید.



کمر را دوباره بحالت هموار درآورده و تمرین را تکرار کنید.



قسمت پائین کمر را بطرف بالا تپله کنید.



با افتادن روی دست‌ها و زانوها درحالی که کمر راست باشد، شروع نمایید.

گرفتگی‌های ساق پا

بیشتر خانم‌های حامله گرفتگی‌های پا یا ساق پیدا می‌کنند - بشکل درد تیز ناگهانی و فشردگی عضلات. این گرفتگی‌ها بخصوص در شب و یا زمانی که خانم‌ها شصت پای خود را کش نموده یا کج می‌کنند پیدا می‌شود. برای توقف گرفتگی: پا را بحالت قبض در آورید (بطرف بالا قات کنید) و بعدا با ملایمت ساق را مالش دهید تا رخاوت پیدا شده و راحت گردد (با سختی مالش ندهید). صفحه ۲۷۳ برای آموزش این که چه وقت درد ساق پا می‌تواند خطرناک باشد، دیده شود.

شصت پا را بطرف پائین کش نکنید
باملایمت ساق را مالش دهید.
شصت پا را بطرف بالا قبض کنید.





برای وقایه از گرفتگی‌های عضلات پا و ساق، يك خانم نباید شصت پای خود را بطرف پائین کش کند و همچنان باید مقدار بیشتر غذاهای حاوی کلسیم و پوتاسیم بخورد. خانم همچنان می‌تواند خوردن تابلیت‌های کلسیم، مگنیزیم و پوتاسیم را تجربه نماید.

سرردی‌ها

سرردی‌ها در زمان حاملگی معمول اند اما اکثر بی‌خطر می‌باشند. با استراحت و آرامش بیشتر، نوشیدن مقدار زیادتر آب و آب میوه و یا با ماساژ دادن ملایم نواحی شقیقه‌ها، ممکن سرردی‌ها آرام گردند. خانم حامله می‌تواند ۲ تابلیت پاراستامول را در يك وقت با آب بخورد.

بعضی زنان سرردی‌های میگردن (نیم سری) دارند. این‌ها سرردی‌های شدید اند و اغلب در یکطرف سر می‌باشد.

خانم ممکن است در دید خود لکه‌های سیاه احساس کرده و دلبدی داشته باشد. روشنی زیاد و شعاع آفتاب وضعیت را خرابتر می‌سازد. میگردن یا نیم سری‌ها ممکن در زمان حاملگی شدت پیدا کنند.



متأسفانه، دواهای میگردن در حاملگی خطرناک اند. آنها سبب می‌گردند که ولادت بسیار قبل از موعد شروع گردد و همچنان ممکن است به طفل آسیب برسانند. برای خانم حامله که مصاب میگردن باشد، بهتر آنست که مقدار ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ ملی گرام پاراستامول بگیرد و در يك اتاق تاریک استراحت نماید. هرچند کافی و چای سیاه اکثراً برای حاملگی سالم نمی‌باشند، اما بعضی اوقات نوشیدن آن در معالجه میگردن کمک می‌شود.

سرردی‌های زمان اخیر حاملگی علائم اخطاریه وقوع پری-اکلامپسیا می‌باشد، بخصوص اگر یکجا با فشار بلند خون و تورم صورت و دست‌ها یکجا باشد (صفحه ۱۲۵ دیده شود).

دردهای دیگر

موجودیت یکتعداد دردها و ناراحتی‌های گذری دیگر در حاملگی معمول است.

در صورت مصاب شدن به دردهای زیر که در حاملگی نارمل نیستند، مشوره طبی بگیرید:

- مفاصل سرخ و متورم
- درد شدید
- علائم کمخونی یکجا با درد مفاصل (صفحه ۱۱۶ در مورد کمخونی دیده شود).

اخطار! در صورتی که درد در يك ساق موجود بوده و دوام نماید، ممکن است علقه خون باشد که رگ‌ها را بند ساخته. صفحه ۲۷۳ دیده شده و کمک طبی بگیرید.



تغییر نمودن احساسات و هیجانات

حاملگی يك زمان مهم در زندگی يك خانم است. طفل خودش در بطن وی در حال رشد است، بدن وی در حال تغییر است و خانم به غذا و استراحت بیشتری نیاز دارد. یکجا با تغییر بدن خانم حامله، روابط وی، تمایلات جنسی و زندگی کاری وی نیز می‌تواند تغییر یابد.

تغییرات ناگهانی در احساسات

حاملگی می‌تواند زنان را بسیار هیجانی سازد. بعضی زنان بدون علت واضح خنده می‌کنند و یا گریه می‌نمایند. بعضی زنان احساس افسردگی، قهر یا تخرشیت پیدا می‌کنند.

خندیدن و یا گریستن غیرعادی و دریگر تغییرات ناگهانی مزاج و یا احساسات شدید در زمان حاملگی نارمل اند. اینها اکثر بزودی از بین می‌روند. مگر نباید احساسات خانم بخاطر حامله بودن به سادگی نادیده گرفته شود. احساسات وی واقعی اند.

تشویش و ترس

بیشتر زنان زمانی که حامله شوند تشویش پیدا می‌کنند، بخصوص در مورد صحت طفل و در رابطه به زمان ولادت. ممکن است تشویش‌های خانم در مورد مشکلات دیگر وی نیز در زمان حاملگی قویتر باشد.

این گونه تشویش کردن نارمل است. اینها بدان معنی نیست که چیز خراب یا واقعه بدی در حال وقوع است. زنانی که این گونه احساسات را داشته باشند به حمایت بیشتر ضرورت دارند. مثلا می‌خواهند کسی تشویش‌های آنها را بشنود و آنها را تشویق کند که احساس امید داشته باشند. آنها همچنان به کمک کسی ضرورت خواهند داشت تا مشکلاتی که در زندگی دارند حل گردد، مانند مشکلات آنها با شوهرشان، مشکلات پولی شان، مشکلات وابستگی شان به الکل یا مواد مخدر و یا دیگر موارد.

دیدن خواب‌های عجیب و کابوس

زنان حامله ممکن است خواب‌های بسیار زنده و قوی ببینند. این خواب دیدن‌ها ممکن است قشنگ باشند، عجیب باشند و یا ترسناک باشند.

برای بسیاری افراد دیدن خواب و رویا يك طریق مهم شناخت خودشان و شناخت جهان است. بعضی مردم عقیده دارند که خواب و رویا می‌تواند ما را از آینده آگاه سازد و پیام‌هایی به ما از جهان ارواح برساند.

اما اکثراً، اگر چیزی در خواب و رویا واقع می‌شود بدان معنی نیست که در زندگی واقعی نیز ظاهر شود. واقعات رویایی ممکن به ما بگوید که از چه هراس داریم و یا میل و آرزوی ما چیست. و یا هم ممکن است بسادگی

قصه‌هایی باشد که دماغ ما درحالی که خواب هستیم با خود می‌سازد. آن زنانی که رویاهای ترسناک دارند، ممکن به کسی نیاز داشته باشند تا درمورد امیدها، ترس‌ها و احساسات خود، با وی صحبت نمایند.



فردیجان! این نارمل است، خانم
ات حامله است. او به تو نیاز
دارد تا به او گوش کنی و به او
نزدیک باشی.

ماریا! چه گپ است؟ می
توانم ترا کمک کنم؟

نه! خوب هستم. حتی نمی
دانم چرا گریه می‌کنم

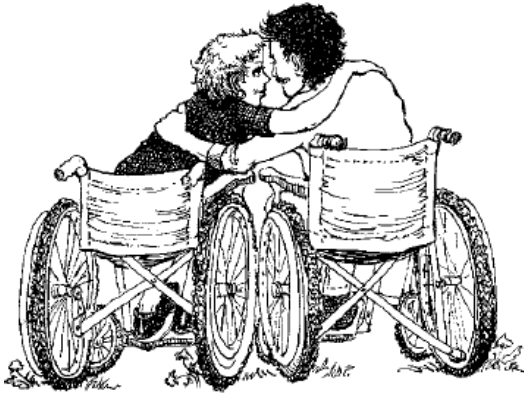


فراموشکاری

بعضی زنان در زمان حاملگی یاد فراموشی پیدا می‌کنند. برای بسیاری خانم‌ها این یک مشکل بزرگ نیست، مگر بعضی‌ها در صورتی که ندانند این یک مشکل عادی است ممکن است نگران شوند. هیچکس نمی‌داند که چرا زنان در زمان حاملگی فراموشی پیدا می‌کنند، مگر این معمول است.



احساسات در مورد تمایلات جنسی



بعضی زنان وقتی حامله شوند تمایل زیادی به روابط جنسی ندارند. بعضی زنان دیگر در زمان حاملگی بیشتر از حالت عادی تمایل جنسی پیدا می‌کنند. هر دوی این احساسات نارمل اند. داشتن مقاربت جنسی و نداشتن آن هر دو برای خانم و طفل وی مشکلی ندارد. مقاربت جنسی برای جنین خطرناک نیست. بعضی اوقات مقاربت جنسی در زمان حاملگی ناراحت کننده است. خانم و شوهرش می‌توانند وضعیت‌های مختلف را برای عشقبازی امتحان نمایند. ممکن بهتر باشد اگر خانم در بالا باشد و یا در وضعیت نشسته و ایستاده و یا اگر خانم به يك پهلو باشد.

غیر از مقاربت جنسی دخولی، راه‌های دیگری نیز وجود دارد که زوج باهم بوده و از یکدیگر لذت ببرند. بعضی زن و شوهرها بدن یکدیگر را ماساژ می‌دهند و بعضی دیگر در مورد امیدها و ترس‌های مشترک شان صحبت می‌نمایند.

مقاربت جنسی و ولادت قبل از وقت

يك خانمي که در حاملگی‌های قبلی اش، قبل از وقت ولادت نموده، ممکن بهتر باشد که بعد از ماه ۶ حاملگی مقاربت نداشته باشد. این کار کمک خواهد کرد که قبل از وقت ولادت صورت نگیرد.

مقاربت جنسی مصوون

هرگاه يك خانم حامله مقاربت جنسی دارد، مهم است که از انتان جلوگیری نماید، طوری که مطمئن شود هر چیزی که داخل بدن وی می‌شود کاملاً پاک باشد.

اگر شوهر خانم چند زن دارد، باید همیشه از کاندوم یا پوش استفاده کند بخصوص زمانی که یکی از خانم‌هایش حامله اند. استفاده از کاندوم يك طریقه خوب برای وقایه انتانات شامل HIV و دیگر امراض مقاربتی

می‌باشد. فصل ۱۸ برای آموختن بیشتر در مورد HIV و دیگر امراض مقاربتی دیده شود.

