



دکتر منصور اشرفی
از تبریز

بهداشت خانواده

(۶)

مراقبتهای بهداشتی در دوران بارداری

فشار خون

معمولاً در اوایل بارداری، فشارخون پایین می‌آید و در سه ماهه دوم بتدریج بالا رفته و به خدمت‌مندی می‌رسد ولی هرگاه فشارخون تا سه ماه یا از سه ماه قبل شروع شود سمیت حاملگی است و این مسائل را باید به‌طور فزاینده خطر تلقی کرد و به‌توقع از سمیت جلوگیری نمود بنابراین اندازه گرفتن فشارخون در فواصل معین کمکه بزرگی سلامت مادران می‌باشد اگر فشارخون از ۱۳۵ سانتی متر جیوه بالاتر رود باید تحت نظر پزشک رژیم غذایی را تغییر داد و مصرف نمک طعام را به حداقل رسانید. در سه ماهه اول حاملگی هر سه هفته دیالاکل همراه یکبار وزن باردار باید به‌طور فزاینده نگاه و اندر زنگار چه نماید و در سه ماهه آخر هر دو هفته یکبار.

آسایش خیال

راحتی فکرو آسایش خیال برای بانوان باردار خیلی مهم است. متأسفانه در قرون ستادی و نسل‌اند نسل بانوان را از ایامان ترسانیده اند در صورتیکه زایمان پاک امر کاملاً طبیعی است و هیچ‌گونه نگرانی ندارد. مادران بخصوص بانوان جوان نباید از این امر واقع‌های داشته باشند چنانچه تحت نظر پزشک و قایل‌های تحصیل کرده باشند هیچ‌جای نگرانی نیست و از درد زایمان هم نباید ترسید، زیرا با داروهای مراقبتهای جدید این درد یاد ناراحت کننده نیست. بخصوص که مادران باشند اولین صدای جگر گوشه خود تمام دردها را فراموش خواهند کرد. مادران باید از اوقات فراغت خود را با گلدوزی، خیاطی، گلکاری و غیره بگذرانند تا وقت نداشته باشند به چگونگی زایمان فکر کنند و از کارهای سخت و خسته کننده، پرهیز نمایند. چیزهای سنگین بلند نکنند. در تمام مدت بارداری سکر استحمام نمایند و آب حمام باید زیاد گرم نباشد.

از آنجا که مادر برای بچه خود تا وقتی که این بچه نتواند مستقل زندگانی کند، حرارت غذا تأمین می‌نماید، و از آنجا که سلامت مادر مستقیماً در سلامت بچه اثر دارد، هر گونه ترس و اضطراب دلیره و ناراحتی در بچه اثر خواهد گذاشت و ممکن است علاوه بر اینکه سلامت مادر را به‌خطر بیناندازد سلامت بچه نیز مورد تهدید قرار گیرد بنابراین زن باردار همان قدر که به بهداشت جسم خود اهمیت میدهد باید در حفظ تعادل قوای روحی نیز بکوشد و خود را از هرگونه خشم و هیجان دور نگاهدارد.

همچنین اجتماع وظیفه دارد که زنان باردار را عزیز بدارد و از لحاظ اجتماعی و اقتصادی و پزشکی مورد مواظبت قرار دهد تا نسل آینده سالم و نیرومند شود.

استفراغ

یکی از علائم اولیه حاملگی استفراغ است که گاهی فقط بصورت تهوع و حالت بهم خوردگی دل ظاهر میشود تهوع و استفراغ در غالب بانوان باردار وجود دارد و خوشبختانه در اکثر موارد سبک است بانوان باردار باید توجه داشته باشند که این استفراغ مطلب مهمی نیست و بعد از ماه سوم خود بخود دفع خواهد شد و در عین حال چنانچه بانوان از این حیث ناراحت بشوند میتوانست دستورات زیر را بکار ببرند.

۱- بجای سووعه غذای معمولی، ممکن است دفعات زیادتری غذا بخورند مثلاً با مقدار کم و هر نوع غذایی که دلشان بخواهد میتوانند میل کنند چه در هر شخصی نوعی غذا باعث تسکین استفراغ میشود. ولی از همه بهتر غذاهایی هستند که محتوی مواد قندی بخصوص شکر و نشاسته میباشد، برای این منظور میتوان در وسط دو غذا مقداری سر یا شیرینی خرد و او یکبار خورد. این غذا علاوه بر اینکه مفید هستند به علت اینکه معش می‌آورند و معده را به مقدار زیادی مایعات مصرف شود و این خود کمک بزرگی بر رفع استفراغ خواهد کرد. و حسن دیگر این رژیم آنست که وقتی که قسمت عمده مواد غذایی از قند و نشاسته تشکیل بشود یخوبی میتوان از مواد چربی و سرخ کرده‌ها و غذاهای دیر هضم که کمکه با استفراغ می‌کنند صرف نظر نمود.

۲- از بیوست باید پرهیز کرد. برای این منظور میتوان از ملین‌های سبک مثل پارافین مایع و روغن زیتون استفاده نمود ولی باید از خوردن مداوم پارافین مایع پرهیز نمود چون این روغن از رویهها جنبه سیتوتوکسیک می‌گیرد و در نتیجه مقداری از ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین آ، و د در با خود دفع می‌کنند و در نتیجه مادر دچار کمبود ویتامین‌های مذکور خواهد شد که مابین مختلف در پی خواهد داشت.

۳- باید از لحاظ روحی در وضع آرام بخشی زندگی کرد و محیط خانواده را از هر گونه هیجان و عصبانیت دور نگاهداشت.

۴- از خستگی باید پرهیز نمود و به حد کافی با استراحت پرداخت. اما اگر استفراغ بیش از حد عادی و مزاحم باشد و تا حدی بر فوق تسکین نیابد باید به پزشک مراجعه نمود تحت مراقبت قرار گرفت.

بهداشت دندانها

مواظبت از دندانها بخاطر سلامت مادر و بچه نهایت لزوم را دارد زیرا در دوران حاملگی مادر، استعداد به‌طور مرموزی کلیهها پیدامی‌کند. در صورتیکه لثهها و یاریشها می‌ندان ماچرکی

باشند ممکن است از راه خون باعث ابتلای کلیهها بشوند و حتی باعث سوسپیتو آلودگی میگردند خون گردند همچنین ثابت شده است که بنگه رابطه غیر قابل انکار بین «چرخه های موضعی» و سقط جنون، وجود دارد بنابراین سلامت دندانها و مواظبت از آنها در دوران حاملگی کمال ضرورت را دارد. در اوایل حاملگی باید دندان پزشک مراجعه نمود تا اگر چنانچه پوستگی دندانها وجود دارد، این پوستگی ها را بر نماید و در صورتیکه سیرگی باشد تحت عنوان قرار دهی بند از پایان دوران بارداری نیز چنین نمایانند و معالجاتی مورد لزوم است.

کمردرد

شل شدن دلیگامانها (۱) باعث سرکنتی عادی لکن بیشتر در نتیجه کمردرد عارض میگردد چنانچه باستن کمربند مخصوص حاملگی این درد رفع نموده باید پزشک مراجعه نمود. سوزش معدی این سوزش در حاملگی معمول است مخصوصاً در سه ماه دوم و سوم بارداری. این سوزش بلاواسطه بعد از غذا در ناحیه شکم، تقریباً در وسط و پایین استخوان قفسینه، حس میشود! این ناراحتی مربوط به زیادی اسید معده است و پیش از آن ترش مزاجی تا گلو یا بالای پد که ناراحت کننده میباشد. هر حال در صورت بروز چنین سوزشی باید از خوردن غذاهای تریک کننده مثل ادویهجات و غذاهای مفتخورداری اجتناب نمود و نیز از استعمال دخانیات و نوشیدن قهوه و غذاهای چرب و داروسرخ کرده باید پرهیز کرد و باید مطلقاً از خوردن جوش شیرین برای رفع ترش معده خود داری نمود و همچنین از مصرف داروهاییکه در روزنامه ها برای رفع ترش معده تبلیغ میشود باید خودداری کرد حداقل این داروها دارای مقدار جوش شیرین میباشد جوش شیرین بملت داشتن در سینه و در زنان باردار باستانی باعث تشکیل دورم و پادخیز میشود. هر حال چنانچه سوزش معده با رژیم غذایی که ذکر شد برطرف نشود میتوان با تجویز پزشک از داروهای بیضار موجود استفاده نمود نتیجه قطعی هم گرفت.

واردی که زنان باردار حتماً نباید به پزشک مراجعه نمایند عبارتند از:

- ۱- اگر نمود اعصاب در رویه تر آید بگزارد ۲- سر درهای مکرر ۳- در صورتیکه لگنهای در سوراخ دم دیده شوند و با اصطلاح مگس پران ایجاد شود و جلو چشم قیاد آلود گردد
- ۴- سوزش معده ۵- درد ناحیه طاق شکم (بالای ناف) ۶- بیشک شد مکرر ناسپشکم
- ۷- کم شدن سفیدارادار ۸- بیامیه های سفیدار ۹- خونریزی رحمی بهر مقدار و در هر دورهای از دوران بارداری که میخواهد باشد ۱۰- یار شدن کیسه آب ۱۱- هر موقع دیگری که خود زن باردار حس بکند که جریان پیشرفت حاملگی بر خلاف معمول است.

(۱) لیگامانها انیاف طائی شکل هستند که استخوانها را بهم مربوط می کنند.