

# بارداری و فرزندآوری

فصل ۱۴



# عزیزم، بیابچه دار شویم

## بارداری و فرزندآوری

پس از ازدواج کردن، شما و همسرتان ممکن است بلافاصله تصمیم بگیرید بچه دار شوید. به همین دلیل استفاده از فرصت محرم شدن تا ازدواج برای آشنایی با خصوصیات همسر آینده، می تواند تصمیم گیری شما را در انتخاب اولین فرصت ممکن برای بچه دار شدن، تسهیل کند.

متأسفانه سالانه، تعداد زیادی نوزاد ناسالم به دنیا می آیند. دلایل زیادی برای به دنیا آمدن چنین نوزادانی وجود دارد، اما مهم ترین عوامل آن نداشتن تغذیه مناسب و بی توجهی به اقدامات و مراقبت های پیش از بارداری مادر است. شما می توانید فرصت

بارداری و به دنیا آوردن فرزند سالم را با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل خطرزا پیش از آغاز بارداری به دست آورید.

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم تر کرده اند.

نخستین کلمه ای که کودک به زبان می آورد، اولین قدمی که برمی دارد، نخستین دندانانی که در می آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می آیند.

یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است. بنابراین باید برای تغییرات اجتناب ناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی شما ایجاد خواهد کرد آماده شوید.

«بارداری، دوران شاد و هیجان انگیزی برای اکثر زنان است و مراقبت های پیشرفته پیش از زایمان، ایمنی آن را افزایش داده است.»





در سیکل های با تخمک گذاری، ۱۴ روز پیش از آغاز دوره بعدی عادت ماهانه تخمک رهامی شود.

## اگر پس از یک سال باردار نشدید چه اتفاقی می افتد؟

اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، باید به پزشک مراجعه کنید. باید به یاد داشت که ناباروری می تواند هم دلایل مردانه و هم دلایل زنانه داشته باشد. بنابراین برای درمان ناباروری باید زن و شوهر، هر دو بررسی شوند.

## عوامل مشکل ساز

عوامل اصلی ناباروری عبارتند از:

- ۱- مشکلات در تولید اسپرم
- ۲- مشکلات در تولید تخمک
- ۳- مسدود شدن لوله های فالوپ

عمل به توصیه های پزشکان، نقش مهمی در درمان ناباروری دارد. پزشکان برای یافتن علت ناباروری، از باز بودن لوله های رحمی و تولید تخمک در زن اطمینان می یابند و وضعیت اسپرم سازی مرد را تجزیه و تحلیل می کنند. انتخاب روش درمان به نوع مشکل زوجین بستگی دارد و اکثریت قریب به اتفاق آنها می توانند پس از درمان صاحب فرزند شوند.

## آماده هستید پدر و مادر شوید؟

در ازدواج، زمانی می رسد که همسران باید به بچه دار شدن فکر کنند و برای آن برنامه ریزی نمایند. بهترین کار این است که درباره انتظارات و ایده های تان برای بچه دار شدن گفتگو کنید. برخی از سوالاتی که باید جواب داده شود عبارتند از: چند بچه می خواهید؟ چه وقت آمادگی پدر و مادر شدن دارید؟ آمادگی اقتصادی برای این کار را دارید؟

در ادامه سوالاتی را می خوانید که گفتگو کردن درباره آنها و یافتن جواب شان مفید خواهد بود: آیا هر دو نفرمان می خواهیم بچه دار شویم؟ چندتا؟ دختر باشد یا پسر؟ آیا اگر در این مورد به توافق نرسیدیم، نظر همسر ما را می پذیریم؟ چه کار کنیم که از شرایط جسمی و روانی بچه دار شدن برخوردار باشیم؟ چه کار کنیم که مسایل مالی و تحصیلی بچه دار شدن ما را به تاخیر نیندازند؟ مادر شافل پس از تولد فرزند خود چگونه اشتغال خود را ادامه دهد؟ چرا برای روش های مناسب تربیت کودک با هم گفتگو کنیم و هماهنگ باشیم؟ چگونه در تربیت کودک با هم مشارکت کنیم؟ چه کسی باید مسئولیت مراقبت تمام وقت از نوزاد را به عهده بگیرد؟ می خواهیم چه مدت پس از به دنیا آمدن فرزند اول اقدام به بچه دار شدن بکنیم؟

چگونه می توان احترام گذاشتن به قوانین و مقررات را به کودک آموخت؟ پدر، در فرآیند رشد و تربیت کودک باید از چه روش هایی استفاده کند؟

## بهترین زمان برای بارداری

تخمک، تنها ۲۴ ساعت در دستگاه تناسلی زن بارور می ماند؛ اما اسپرم ها می توانند بیش از ۷۲ ساعت زنده بمانند. بنابراین، نتیجه برقراری رابطه جنسی، قبل، در حین تخمک گذاری و پس از آن به احتمال بسیار زیاد، بارداری است.



## عزیزم، بارداری!

اگر مشغول برنامه ریزی برای بارداری هستید و عادت ماهانه نشده اید، ممکن است باردار شده باشید. در صورت تأخیر چند روزه عادت ماهانه، می توانید برای تأیید بارداری، از یک آزمایش مطمئن در آزمایشگاه یا روش تشخیص بارداری خانگی - البته با دقت کمتر از آزمایشگاه - استفاده کنید.

به جز تأخیر عادت ماهانه، سایر علائم بارداری عبارت است از: تهوع، احساس خستگی، افزایش ترشحات طبیعی واژن، تغییر اشتها، تغییرات خلقی، افزایش دفعات ادرار.

## عادت های موثر بر باروری در پیش از بارداری

در اینجا تعدادی از مهمترین عادت های خوب و بد مؤثر در باروری را در دوران پیش از بارداری مرور می کنیم.

**ورزش کردن:** اگر اضافه وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می توانید احتمال باروری را افزایش دهید. اگر از بیماری های مقاربتی رنج می برید باید به پزشک مراجعه کنید. باید از واکسن برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های واگیر نظیر سرخجه استفاده کنید.

**سیگار کشیدن:** سیگار کشیدن، یکی از عوامل اصلی ناباروری مردان است. یافته های دانشمندان نشان می دهد سیگار کشیدن زوجین، احتمال سقط جنین را افزایش می دهد.

**پرهیز از نوشیدن الکل:** الکل می تواند در مردان، سبب کاهش توانایی تولید اسپرم شود.

**پرهیز از خطرات زیست محیطی:** مواد خطرناک زیست محیطی شامل حشره کش ها، حلال های آلی، سرب، تشعشعات، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سمی هستند. از این مواد بویژه در دوران پیش از بارداری، دوری نمایید.

**خنک نگه داشتن بیضه ها:** بیضه ها برای اسپرم سازی سالم، نیاز به محیطی خنک تر از دمای بدن دارد. به همین دلیل است که در خلقت مرد، بیضه در خارج از بدن و درون کیسه بیضه ها قرار گرفته است. با پوشیدن لباس زیر و شلوارهای گشاد، می توان از گرم شدن بیضه ها پیشگیری نمود.

## حفظ تندرستی نوزاد

پزشکان به زنان توصیه می کنند قبل و در طول دوران بارداری ورزش کنند. ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد. ورزش در حین بارداری، می تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می کنند. زنان قبل از بارداری و در طول سه ماه نخست بارداری، باید مکمل اسید فولیک مصرف کنند تا از بروز مشکل در رشد جنین پیشگیری کنند.

### ورزش های شکمی ■ شکم صاف ■ شکم مورب



### ورزش های کششی

■ کشش ران داخلی



### ورزش های هوازی

■ پیاده روی

■ بالا آوردن زانوها

## چرخه قاعدگی

درک چگونگی کارکرد چرخه قاعدگی، می تواند به زوجین برای برنامه ریزی فرزندآوری و یا فاصله گذاری مناسب میان بارداری ها کمک کند. برقراری رابطه جنسی در طول دوران تخمک گذاری، می تواند سبب بارداری شود. در صورت مرتب بودن قاعدگی، تخمک گذاری در روز چهاردهم از چرخه ۲۸ روزه قاعدگی، آغاز می شود.

اگر تخمک پس از ۲۴ ساعت بارور نشود، پس از چند روز بافت های خونی که در دیواره رحم ایجاد شده اند ریزش می کنند و خون ریزی یا عادت ماهانه در روز بیست و هشتم آغاز می شود. زمانی که عمل لقاح در حدود روز چهاردهم چرخه قاعدگی انجام می گیرد و بارداری رخ می دهد، لانه گزینی تخمک بارور شده در دیواره رحم در روز بیست و یکم چرخه قاعدگی آغاز می شود. در این زمان، بارداری شروع شده و تغییرات هورمونی برای تداوم بارداری آغاز می شود.

ممکن است میزان هورمون برخی از زنان باردار برای جلوگیری از خون ریزی در دورانی که عادت ماهانه متوقف شده کافی نباشد. اگر میزان هورمون ها به اندازه کافی نباشد، در چرخه قاعدگی دوم یا سوم ممکن است خونریزی خفیفی ایجاد شود. اگر میزان هورمون های بدن زنان باردار بسیار کمتر از حد مجاز باشد، جنین سقط می شود. پس از وضع حمل، ممکن است تا زمانی که فرزندان را فقط با شیر خود تغذیه می کنید عادت ماهانه نشوید. گرچه در این دوران تخمک گذاری می تواند زودتر از قاعدگی برگردد و بنابراین احتمال حاملگی در کسانی که شیردهی داشته و هنوز قاعدگی ندارند، وجود دارد.



در طول دوران بارداری ممکن است مشکلاتی برای زنان باردار ایجاد شود. در ادامه، تعدادی از مهمترین این مشکلات و راه‌های رفع آنها را با هم مرور می‌کنیم. همواره مشورت با پزشک خود را به عنوان یک راه حل مطمئن به یاد داشته باشید.

## شکایت‌های متداول زنان باردار

مشکل شما چیست؟	چه باید کرد؟
درد شکمی	از یک کیسه آب گرم استفاده کنید تا عضلات شکم تان استراحت کنند.
کمر درد	قرار گرفتن در حالت مناسب، انجام حرکات کششی در هنگام دراز کشیدن، بلند نکردن اجسام سنگین، نپوشیدن کفش پلشنه بلند و ملساژ ناحیه دردناک توصیه می‌شود.
خون ریزی لثه‌ها	مسواک زدن مرتب دندان‌ها پس از غذا اهمیت دارد. توجه داشته باشید بلافاصله پس از بروز التهاب لثه باید به پزشک مراجعه کرد.
یبوست	مصرف مواد غذایی حاوی فیبر به رفع این مشکل کمک می‌کند. در صورت از میان رفتن یبوست، باید به پزشک مراجعه کرد.
سوزش معده	از مصرف غذایی که سوزش معده را تشدید می‌نماید، پرهیز کنید. نباید بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب بروید. خوردن غذا در زمان مشخص و اجتناب از مصرف داروهای ضد اسید بدون تجویز پزشک توصیه می‌گردد.
تنگی نفس	هنگام خواب و استراحت، یک یا دو بالش زیر سر قرار دهید. نفخ یکی از دلایل مهم تنگی نفس است. در هر حال نیاز به مشورت با پزشک است.
خارش	اگر خارش، شدید باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. خارش همراه بثورات پوستی، حایز اهمیت است.
تهوع صبحگاهی	از وعده‌های غذایی کوچک و مکرر و بیسکویت استفاده کنید. از غذاهایی که سبب ایجاد حالت تهوع می‌شوند، پرهیز نمایید. مکیدن قرص نعناع و نوشیدن آب فراوان توصیه می‌شود.
ناراحتی بینی	از حضور در اماکن آلوده پرهیز کنید. اسپری‌های بینی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.
ورم	از ایستادن طولانی اجتناب کنید. غذاهای شور نخورید. به پاهای خود استراحت دهید و پزشک خود را مطلع کنید.
ناراحتی لگنی	استراحت کنید و از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.
علامه کشش	استفاده از کرم و پمادها می‌تواند در تخفیف علامه کشش مفید باشد. با این وجود، علامه کشش به ندرت به طور کامل از میان می‌رود.
برفک	به پزشک مراجعه کنید. تجویز داروهای مناسب توسط پزشک، به سرعت برفک‌ها را از بین می‌برد.
عفونت ادراری	نوشیدن آب فراوان و مصرف آنتی‌بیوتیک تجویز شده توسط پزشک توصیه می‌شود.
ترشحات واژن	اگر ترشحات، بی‌رنگ بودند باید لباس‌های زیر نخی پوشید و هر چند ساعت یک بار، آن‌ها را عوض کرد. اگر ترشحات با تغییر رنگ، بوی بد و لکه‌های خون همراه بود، باید به پزشک مراجعه کرد.
رگ‌های واریسی در پا	باید از ایستادن طولانی مدت، پرهیز کرد و هنگام خواب، پاهای خود را روی بالش قرار داد. نرمش‌های ویژه پا، به بهبود گردش خون در این ناحیه بدن کمک می‌کند. در هنگام بستری در بیمارستان پزشک خود را از وجود واریس‌های پا مطلع کنید.

## مراحل بارداری



### هفته ۲۴

در این مرحله وزن شما به سرعت افزایش می یابد، به پاهای شما فشار خواهد آمد که باید با عواقب آن کنار بیایید. کفش های راحت به پا کنید و از هر فرصتی برای استراحت کردن استفاده کنید.

### هفته ۲۸

علایم کشش را در معده و ران ها احساس خواهید کرد. درد کمر را نیز به علت بزرگ شدن شکم تجربه خواهید کرد.

### هفته ۳۲

اگر بیش از اندازه فعالیت کنید، خسته می شوید و تنگی نفس می گیرید. این حالت به علت بزرگ شدن رحم و فشردن آوردن به دیافراگم یا همان عضله تنفسی درون شکم ایجاد می شود.

### هفته ۳۶

سعی کنید تا آنجا که می توانید استراحت نمایید و از ایستادن اجتناب کنید تا مچ پاهای شما متورم نشود. اگر ترشحات زیاد و ژن، شما را آزار می دهد، بهتر است از نول بهداشتی استفاده کنید. ممکن است در طول روز بارها ادرار کنید.

### هفته ۴۰

تاریخ زایمان نزدیک است و شاید کمی مضطرب باشید. به خاطر داشته باشید که ممکن است بین زمان تعیین شده برای زایمان و تولد کودک ناهمخوانی وجود داشته باشد. احساس سنگینی می کنید، خسته هستید و در کشاله ران و قسمت تحتانی پاها احساس درد دارید.

دانستن تغییراتی که در دوران بارداری اتفاق می افتد به شما کمک می کند تا علاوه بر کسب اطلاعات بیشتر از بدن خود و نیازهای تان، آرامش خود را حفظ کنید.

### هفته ۶ تا ۱۰

رحم بزرگ شده است. افزایش جریان خون به گردن رحم، آن را نرم می کند و رنکش را به ارغوانی تغییر می دهد. برای دریافت مراقبت ها به واحدهای ارایه دهنده خدمات مراقبت از مادران مراجعه کنید.

### هفته ۱۲

پس از گذشت ۱۲ هفته از بارداری، باید از شدت تهوع صبحگاهی و تعداد دفعات دفع ادرار شما کاسته شده باشد. در این مرحله وزن شما افزایش می یابد و احتمالاً به یبوست مبتلا می شوید.

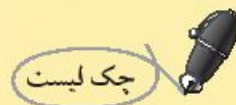
### هفته ۱۶

پرانرژی تر می شوید و احساس بهتری خواهید داشت. در این مرحله، اشتهای شما بیشتر می شود و به وضوح احساس می کنید که بارداری.

### هفته ۲۰

حالا می توانید حرکت فرزند خود را احساس کنید. پزشک می تواند با سونوگرافی روند رشد جنین شما را بررسی کند.

## چند مطلب کاربردی برای بارداری



مطالبی که در ادامه با هم مرور می کنیم مشتمل بر نکاتی کاربردی طی دوران بارداری برای والدین است. آگاه باشید که سقط جنین یا زایمان زودرس غیرمعمول نیست. اگر پیش از زایمان با مشکلی مواجه شده اید که احتمال این دو مورد را مطرح می کند با پزشک مشورت کنید. پیش از تولد فرزند به صورت دوره ای و به دفعات لازم به پزشک مراجعه کنید.

با مطالعه کتاب ها، مجلات و مراجعه به وب سایت های معتبر، درباره بارداری، زایمان و نوزادان اطلاعات کسب کنید. با تحریک جنین، به روشی که پزشک شما توصیه می کند، از رشد طبیعی سلول های عصبی مغز او اطمینان حاصل کنید. پزشک و بیمارستان مورد نظر خود را برای وضع حمل انتخاب کنید. در کلاس های زایمان و تکنیک های شیردهی شرکت کنید. لوازم مورد نیاز نوزاد را بخرید. از بیمه درمانی خود اطمینان حاصل کنید.





## خود را برای زایمان و نگهداری از کودک پس از تولد آماده کنید

به این منظور، به نکاتی که در ادامه ذکر می شود، توجه نمایید:

- محیطی مناسب و بهداشتی برای نگهداری کودک تأمین کنید.
- مایحتاج نگهداری از کودک را پیش از آوردن او به خانه تهیه و آماده کنید.
- برای شستن لباس ها، نگهداری از بچه و دیگر کارها آمادگی لازم را داشته باشید و از همسر خود و یا افرادی که فکر می کنید می توانند به شما کمک کنند، کمک بگیرید.
- برای نگهداری از فرزند پس از بازگشت به خانه برنامه ریزی کنید.
- در مورد مراحل پذیرش و مدارک مورد نیاز برای پذیرش بیمارستان سوال کنید.
- لوازم مورد نیاز مادر در بیمارستان شامل حوله صورت، لوازم بهداشتی، لباس بستری در بیمارستان، لباس خواب، سینه بند پرستاری، نوار بهداشتی، دمپایی، فلاسک، نوشیدنی، میان وعده، دوربین و ساعت است.
- لوازم مورد نیاز برای بچه نیز شامل لباس بچه، پتو و حوله، پوشک و دستمال مرطوب است.

درباره اقداماتی که باید پس از به دنیا آمدن نوزاد انجام گیرد مطالعه کنید.

این اقدامات شامل مواردی همچون انجام تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و انجام آزمایش های مورد نیاز پس از انجام اولین تغذیه با شیر مادر است. باید بدانید که در وضع حمل، امکان دارد شرایط اضطراری بوجود آید. در چنین شرایطی باید به استفاده از بانک خون، مشکلات تنفسی و استفاده از امکانات اتاق عمل در صورت نیاز توجه داشت.

برای مراقبت از کودک پس از زایمان نیز برنامه ریزی لازم است. این برنامه شامل مشورت با پزشک و تیم سلامت درباره تغذیه نوزاد با شیر مادر و واکسیناسیون نوزاد است.

### تمرین عملی

با همسر خود درباره نیازها و خواسته های تان حرف بزنید.

برای آسان تر کردن مرور خواسته ها و نیازهای تان می توانید سؤالاتی را از خود پرسید و به آنها جواب دهید؛ مثلاً مرد می تواند به این سؤالات جواب دهد: با همسرم درباره توقعاتم حرف زده ام؟ دردی که تحمل می کند را درک می کنم؟ اگر افسرده است، برای رفع نیازهایش و محبت کردن به او چه کرده ام؟ به عنوان پدر در چه کارهایی باید مداخله و به همسرم کمک کنم؟

زن نیز می تواند به این سؤالات جواب دهد: آیا مطمئنم در این مدت، همسرم احساس نادیده گرفته شدن را تجربه نکرده است؟ نیازهای جنسی اش را از طریق راه های خلاق برآورده کرده ام؟ ترس ها، دردها، نیازها و آرزوهایم را با او در میان گذاشته ام؟ دوست دارم به عنوان شوهر و پدر در چه کارهایی مشارکت کنم؟



## سوال و جواب

در انتهای این بخش توجه شمار را به چند سوال و جواب آنها جلب می کنیم.

**سوال:** تغذیه مناسب در دوران بارداری به زایمان راحت کمک می کند؟

**جواب:** نتیجه پرهیز از دود سیگار و نوشیدن الکل و نیز پیروی از رژیم غذایی متعادل، تولد نوزاد سالم است. تندرستی مادر و نوزاد، احتمال بروز عوارض جانبی زایمان را به شدت کاهش می دهد. بیش از اندازه غذا خوردن و افزایش غیرعادی وزن در طول بارداری، احتمال بروز مشکلات جسمی را افزایش می دهد.

**سوال:** سال ها پیش به بیماری مقاربتی مبتلا بودم؛ اما هرگز برای مراقبت به پزشک مراجعه نکردم.

حالا که باردارم، می ترسم سابقه ابتلا به این بیماری به فرزندم صدمه بزند. چه کنم؟

**جواب:** باید برای بررسی و اطمینان از درمان قطعی بیماری، به پزشک مراجعه کنید.

**سوال:** هشت ماهه باردارم، برقراری رابطه جنسی برای من و همسرم خطرناک است؟

**جواب:** اگر شما و جنینی که دارید سالم هستید، دلیلی وجود ندارد به برقراری رابطه جنسی با همسر خود ادامه ندهید. فقط درباره چگونگی انجام آن با پزشک خود مشورت کنید.