

[فاطمه پور احمد کارشناس مادران واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت بندرعباس]

بین ۵ تا ۲۰ درصد از حاملگی ها ممکن است با عوارش همراه شوند لذا هر زن باید قبل از بارداری مورد ارزیابی دقیق قرار گیرد البته بیشتر بارداری ها بدون برنامه قبلی هستند و لذا به محض تشخیص بارداری باید ویزیت اولیه انجام شود و آزمایشات روتین جهت زن باردار درخواست شود شما باید ۲ ملاقات در نیمه اول بارداری (هفته ۶ تا ۹) و ۶ ملاقات در نیمه دوم (هفته ۲۱ تا ۴۰) با پزشك و یا ماما داشته باشید.

اگر از بارداری جلوگیری نمی کنید با مشاهده هر کدام از این علایم به حاملگی شك کنید :
۱- عقب افتادن عادت ماهیانه (در صورتی که پرپود شما منظم است با عقب افتادن پرپودتان بمدت چند روز احتمال بارداری مطرح می شود)
استرس،کاهش یا افزایش وزن ،بیماریهای مزمن- تغییرات محیطی و ورزشهای سخت نیز از جمله مواردی هستند که می توانید الگوی پرپود را تغییر دهند.
۲- تهوع و استفراغ: در ۵ درصد از حاملگیها رخ می دهد و در صبح بیشترین شدت را دارد.
۳- احساس حرکت جنین در شکم (بعد از ۱۶ هفتهی مشاهده می شود)
۴- احساس خستگی و تکرر ادرار

۵- بزرگی شکم
با مشاهده هر کدام از این علایم بهتر است یک آزمایش حاملگی انجام دهید.
آزمایش های ادراری حدود یک هفته بعد از عقب افتادن عادت، بارداری را نشان می دهند در حالیکه آزمایش خود می تواند یک هفته قبل از عقب افتادن عادت بارداری را نشان دهد.

در هر ویزیت بارداری موارد زیر چک می شود:
افزایش وزن،کنترل فشار خون،تعیین سن حاملگی، کنترل صدای قلب جنین.

دروصورت مشاهده هر کدام از این علایم سریعاً پزشك خود را مطلع کنید:

۱-آبریزش
۲-لکه بینی یا خونریزی
۳-ورم دست و صورت یا ورم شدید پاها
۴- سردرد شدید و تاری دید
۵- درد قسمت فوقانی و سمت راست شکم (منطقه ایی گاستر)
۶- تب یا لرز
۷- استفراغ شدید
۸- سوزش ادرار
۹- کم شدن حرکات جنین
تذذیه در دوران بارداری:
رژیم غذایی زن باردار باید متنوع و پر کالری باشد.

بهرتر است غذا به دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف شود . مقدار افزایش کالری مصرفی ۳۰۰ کیلو کالری بیش از حالت غیرباردار است به این ترتیب نیاز به کالری که در یک زن غیرباردار ۲۳۰۰ کیلو کالری است در بارداری به ۲۶۰۰ کیلو کالری افزایش می یابد .

نیاز روزانه آهن در طی بارداری ۳۰ میلی گرم در روز است و از ماه چهارم بارداری که زمان خوشسازی جنین است باید مصرف آن شروع شود . اگر بگوئیم آهن مهمترین نیاز زن باردار است اغراق نکرده ایم . جنین مثل یک انگل !!! آهن را فعلا نه از خون مادر جذب می کند و حتی زمانی که مادر کم خونی شدید دارد جنین کم خون نمی شود و این زن باردار است که در صورت عدم مصرف آهن اکژوزن! یعنی قرص فرس سولفات یا کیسول همتانیتیک دچار افت هموگلوبین و همتاکریت خون می شود). تاکید می کنم که هیچ غذا یا رژیم غذایی این مورد نیاز بارداری را تامین نمی کنند و حتما باید آهن اکژوزن مصرف شود .

بهداشت در دوران بارداری

۱- شما خاتم باردار باید لباس گشاد و راحت بپوشید و از کفش پاشنه بلند هم نباید استفاده کنید.
۲- هفته ای دو الی سه بار حمام بروید وسعی کنید کمتر در حمام بنشینید .در سه ماهه آخر بارداری بعلت احتمال سقوط نباید از وان استفاده کنید .
۳- اگر شغل اداری و کم تحرکی دارید می توانید تا انتهای بارداری کار کنید ولی شغل های با تحرک فیزیکی زیاد باید محدود شوند و حتماً باید چند بار در روز

مدتی استراحت کنید .

۴- مسافرت کوتاه مدت اشکالی ندارد ولی بهتر است از مسافتهای طولانی خصوصا درواخر حاملگی پرهیز کنید . هر یکی دو ساعت یکبار قدم بزنید.
۵- ورزشهای سبک یا متوسط را می توانید انجام دهید ولی ورزشهای سنگین و شدید ممنوع است .
۶- خانمهای سیگاری لطفا در طی حاملگی به جنین خود رحم نموده و حتی الامکان سیگار نکشید چون سیگار با کم کردن جریان خون جفت باعث تولد نوزاد کم وزن و ناهنجار می شود .

۷- اگر شما سابقه و اکسیناسیون کزاز ندارید باید دو واکسن توام بزرگسالان (دیفتری -کزاز) رابه فاصله یکماه بزنید و یکسال بعد هم یادآور دریافت کنید .

مشکلات شایع در دوران بارداری:

۱-تهوع و استفراغ:
معمولاً در سه ماهه اول بارداری مشاهده می شود و در هنگام صبح بیشترین شدت را دارد. زیاد بودن همومون بارداری(hcg) و فشارهای روحی و روانی جزو مهمترین دلایل شدت آن هستند .

راهکارهایی برای کاهش تهوع و استفراغ:

۱- هنگام صبح و قبل از برخاستن از بستر مقدار کمی بیسکویت یا نان خشک بخورید.
۲- سعی کنید بیشتر در معرض هوای آزاد قرارگیرید و در صورت امکان هر روز مدتی در هوای آزاد قدم بزنید.

۳- به خانه اقوام و افراد مورد علاقه خود بروید و از



مراقبتهای دوران بارداری

مدتی استراحت کنید .

۴- مسافرت کوتاه مدت اشکالی ندارد ولی بهتر است از مسافتهای طولانی خصوصا درواخر حاملگی پرهیز کنید . هر یکی دو ساعت یکبار قدم بزنید.
۵- ورزشهای سبک یا متوسط را می توانید انجام دهید ولی ورزشهای سنگین و شدید ممنوع است .

۶- خانمهای سیگاری لطفا در طی حاملگی به جنین خود رحم نموده و حتی الامکان سیگار نکشید چون سیگار با کم کردن جریان خون جفت باعث تولد نوزاد کم وزن و ناهنجار می شود .
۷- اگر شما سابقه و اکسیناسیون کزاز ندارید باید دو واکسن توام بزرگسالان (دیفتری -کزاز) رابه فاصله یکماه بزنید و یکسال بعد هم یادآور دریافت کنید .

مشکلات شایع در دوران بارداری:

۱-تهوع و استفراغ:
معمولاً در سه ماهه اول بارداری مشاهده می شود و در هنگام صبح بیشترین شدت را دارد. زیاد بودن همومون بارداری(hcg) و فشارهای روحی و روانی جزو مهمترین دلایل شدت آن هستند .

راهکارهایی برای کاهش تهوع و استفراغ:

۱- هنگام صبح و قبل از برخاستن از بستر مقدار کمی بیسکویت یا نان خشک بخورید.
۲- سعی کنید بیشتر در معرض هوای آزاد قرارگیرید و در صورت امکان هر روز مدتی در هوای آزاد قدم بزنید.

۳- به خانه اقوام و افراد مورد علاقه خود بروید و از

مسایل روحی و روانی بیشترین تاثیر را

در تهوع و استفراغ حاملگی ایفا می کنند و

زن ناخودآگاه با این تصور که با حاملگی

زیبایی و جذابیت خود را برای همسرش از

دست می دهد یا ترس از بچه داری یا زنانی

که چند دختر یا پسر دارند ترس از اینکه

نکند جنس بچه تکراری باشد و همچنین در

حاملگی های ناخواسته ،ناآگاهانه با حاملگی

خود بصورت تهوع و استفراغ مقابله و

مخالفت می کند

درمان در حاملگی :

۱- استراحت منظم و زیاد در طی روز ۲- بالانگه داشتن پاها چندین بار در روز ۳- استفاده از جورابهای مخصوص واریس در مواردی که نیاز به جراحی واریسها باشد این عمل باید تا بعد از زایمان به تعویق انداخته شود .

۴-هموروئید (بواسیر):
با حاملگی تشدید می شود .

درمان در طی حاملگی:

۱- استفاده از داروهای بی حس کننده موضعی
۲- نشستن در تشت آب نیمگرم روزی ۳-۴ بار بمدت ۱۰ دقیقه
۳- استفاده از مواد غذایی که حالت ملین دارند
۴- عدم مصرف غذاهای کافئین دار مثل چای- نوشابه-قهوه
۵- عمل جراحی (هموروئید کنومی) که بهتر است در طی حاملگی انجام نشود چون اکثر هموروئیدها بعد از زایمان بر طرف می شوند .

۵- لکوره (افزایش ترشحات واژن)

اکثر بعلت تغییرات هورمونی در حاملگی است اگر ترشحات شما عفونی باشند باید به پزشك مراجعه کنید .

سوزش سردل: یکی از شایعترین شکایات در حاملگی است با بزرگ شدن رحم معده تحت فشار قرار گرفته و مقداری از محتویات معده همراه با اسید به داخل مری پس زده می شود و باعثHEART BURN می شود.

راهکارهایی برای تخفیف سوزش سردل:

۱-افزایش تعداد وعده های غذایی همراه با کاهش مقدار غذایی مصرفی در هر وعده.
۲- پرهیز از خم شدن و یا صاف دراز کشیدن
۳- قراردادن دو عدد بالش زیر سر هنگام درازکشیدن
۴- مصرف آنتی اسیدهای خوراکی مثل هیدروکسید آلومینوم یا منیزیم

دوران بارداری از ابتدا تا پایان آن مهم است زیرا در هر مرحله از این دوران تغییرات خاصی ایجاد می شود . چنانچه مادر اصول بهداشتی و مراقبتهای لازم قبل از بارداری ، حین بارداری و پس از زایمان را رعایت نماید این دوران به خوبی سپری خواهد شد .

فرصت بازی بدهید

تا کودکان خلاق شوند

[منبیره منسوری مقدم کارشناس علوم تربیتی]

بازی برای پرورش خلاقیت

خلاقیت بارزترین شکل خوبابوری است.هیچ چیزبرای کودکان خشنود کننده تر از این نیست که بتوانند خودشان را آشکارا و بدون هیچ قضاوتی مطرح کنند.توانایی خلاق بودن یعنی خلق چیزی از احساسات و تجربیات می تواند بهداشت روانی (عاطفی) کودکان را پرورش دهد و منعکس سازد . تجربیاتی که کودکان در طول سال های نخست زندگی دارند می تواند به طور قابل توجهی رشد خلاقیت آنها را افزایش دهد .

اهمیت فرآیند خودباوری

همه کودکان باید واقعاً خلاق باشند تا آزادانه خود را به سعی و تلاش ملزم کنند و هر فعلیتی را که خودشان می خواهند انجام دهند . آن چه در هر فعالیت خلاق مهم است فرآیند خودباوری است و تجربیات خلاق به آموزش آن چه یک کودک ممکن است فکر یا احساس کند کمک می کند . همچنین خلاقیت به فراهم آوردن فرصت هایی برای سنجش افکارنوین، روش های جدید تفکر و حل مساله کمک می کند ، فعالیت خلاق به شناخت و تمجید از خصوصیات منحصر به فرد هر کودک کمک می کند . همچنین فرصت های عالی را برای خاص مردم آموزش و تمرکز روی هر کودک فراهم می آورد .

فرصت هایی برای خلاقیت
کودکان برای بازی خلاق به فرصت های زیادی نیاز دارند . کار خود را با فراهم کرین فعالیت هایی بر اساس علایق و افکار کودکان شروع کنید . این بدان معنی است که چطور با جدیت به آنچه کودکان می گویند گوش کنیم. برای این منظور، ضبط نوار و نوشتن مکالمات آنها همچنین یادداشت برداری و مرور آنها برای معلمان بسیار سودمند است .

با دقت طیف گسترده ای از

طالع بینی

♦ **فروردین**

دیگران و شما امروز در بیان منظورتان با مشکل روبه رو می شوید. سعی نکنید اهداف تان را برای هم تعریف کنید زیرا هیچ کس گوش نمی کند. سعی کنید از موفقیت هایی که باعث عصبانیت و نگرانی شما می شوند دوری کنید.

♦ **اردیبهشت**

از جمله افرادی هستید که عادت دارید برای ماه آینده برنامه ریزی کنید اما فردا آن را فراموش می کنید و جزئیات کوچک را به هنگام فکر کردن از یاد می برید.امروز همه چیز به هم ریخته و گیج کننده است بنابراین بربروشیختی و سلامتی شما تاثیر می گذارد.

♦ **خرداد**

امروز به راحتی نمی توانید مصاحبه و اشتی کنید و در این مورد کمی مشکل دارید. به کسی علاقه مند می شوید که کاملاً از لحاظ فرهنگی با شما متفاوت است. به یکی از اهدافتان نزدیک تر از همیشه هستید، اما سر خودتان را زیاد شلوغ نکنید زیرا با این کار می توانید به طور معمولی پیشرفت کنید.

♦ **تیر**

اگر احساسی می کنید یک نفر به شما گیر داده است ممکن است با او دعوا کنید. در صورتی که ممکن است خیلی جدی نباشید بنابراین سعی نکنید مقابله به مثل کنید.وقتی زمانش برسد خودتان می فهمید دلیل رفتار آنها چه بوده است.می توانید به رابطه هایی که اخیراً آنها را نادیده گرفته اید.کمی بیشتر توجه کنید.

♦ **مرداد**

امروزممکن است در کارتان کمی اوضاع اشتقه باشد. احتمالاً شما از این موضوع عصبانی خواهید شد که چرا رپیش آن چه سهم عادلانه شماس، از شما توقع دارند که کارانجام بدهید و یا توقع دارند که وقت آزادتان را نیز فدای کار بکنید چرا که کار در درجه اول اهمیت قرار دارد ! اگرچه که این ها موجب می شوند شما آرازش خود را از دست داده و دلخور شوید ولی به زودی در می یابید که این مسئله زیاد ناراحتان نمی کند.

♦ **شهریور**

امروز همسرتان زود رنج و بد اخلاق است. به سرعت عصبانی می شود و بحث پیش می آید.هر نوع کینه ای را که از قبل به دل گرفته است اکنون عنوان می کنند حتی اگر فکر می کرده اید این کینه ها فراموش شده اند.اما این کینه ها سبب دل چرکینی همسرتان شده است.

♦ **مهر**

دیروز روابط شما بسیار شیرین و دوست داشتنی بود ولی امروز کار کمی مشکل تر شده است و ممکن است باعث ناامیدی شما شود به نظر می رسد که شخصی مشکلات را دو چندان می کند. آنها با ناراحتی و تلاطم خضم خود را ابراز کرده و همان لاجابت های کهنه را از سر می گیرند.متاسفانه به نظر می رسد که شما دوست دارید که امروز مرتباً راجع به این مطالب بشنود، به خصوص اگر در ظاهر شما مسئول برخی از مسائل باشید.

♦ **آبان**

امروزبهتر می توانید با دیگران رابطه برقرار کنید و اگر کمی سعی کنید می توانید محصلی هماهنگ تر را به وجود آورید.اگر نگران مسائل سلامتی یا مالی هستید خبری به شما می رسد که خیال تان را راحت می کند.

♦ **آذر**

امروز قدرت تخیل زیادی دارید. پس هر نوع فعالیت رمانتیک یا خلاق بنحو احسن پیش خواهد رفت. امروز شما مهربان و پر محبت هستید و دیگران بی اختیار با شما همین گونه رفتار می کنند. در واقع هر چه بیشتر بخواهید احساساتان را به دیگران نشان دهید، آنها نیز بیشتر از شما و ایده هایتان حمایت می کنند. امشب سعی کنید یک کار جدید و غیر معمول انجام دهید.

♦ **دی**

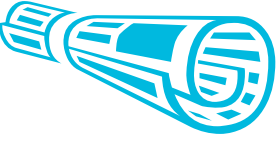
از این که امروز کارهای بیش تری برای انجام دارید خوشحال هستید. حداقل باعث می شود تا ذهنتان از مشاجرات خانه دور شود. گاهی اوقات پذیرفتن این که اشتباه می کنید برایتان مشکل است اما این لاجابت بیش تر به ضرر شماست.

♦ **بهمن**

احتمالاً با شخصی در مورد یک موضوع مشترک مشورت می کنید و به او نمی گویند که دقیقاً چه احساسی دارید . یکی از نزدیکان یا دوستان سعی می کند شما را متقاعد کند و اگر نظر خودتان را به راحتی بیان نکنید آن وقت مجبور هستید کاری را قبول کنید که دوستش ندارید . اگر لازم باشد ولی اگر می خواهید که دیگران به حرفهایتان گوش بدهند بدون هیچگونه تعارضی نظراتان را بیان کنید.

♦ **اسفند**

وقتی بی بردی که تیم کاری و همکاران شما فکر مشابه دارند و مژه لذت بخشی دارد و از وقایع اخیر تغییرات مطلوبی درست می شود و اطمینان شما را نسبتاً زیاد می کند. این امرهمی است که نباید بی تفاوت از کنار آن عبور کنید .



تلفن آگهی های روزنامه دریا

۰۲۲۴۳۷۳۴ - ۰۲۲۴۶۳۸۴

بسیاری از بیمارانی که فشار خون بالا دارند تا سالها از بیماری خود خبر نداشته اند!

قبل از اینکه دچار عوارض خطرناک فشار خون شوید ، آنرا کنترل کنید

اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت