بهترین حالت خوابیدن به چه صورت است؟

بهترین حالت خوابیدن به پهلو بخصوص پهلوی چپ و جمع کردن زانوی پای بالایی و گذاشتن بالش زیر آن است. خوابیدن به پشت و روی کمر خونرساني به جنین را مختل میکند، از بالشهای اضافه اطرافتان استفاده کنید تا کمتر غلت بزنید.

در بارداری حمام کردن به چه صورت است؟

حمام کردن در بارداری مشکلی ندارد، اما به جای آب داغ از آب ولرم استفاده کنید و مدت حمام را کمتر کنید.

مصرف دخانیات در بارداری ممنونعیت دارد؟

اگر مادر باردار سیگار بکشد یا در معرض دود سیگار قرار گیرد، امکان سقط جنین، مرگ جنین، کاهش وزن جنین و... افزایش می یابد.

آیا رنگ کردن مو در بارداری مشکل دارد؟

رنگ کردن مو و ابرو در سه ماهه اول بارداری ممنوع است و بهتر است در ماههای دیگر نیز انجام نشود.

ترشحات دستگاه تناسلی در بارداری طبیعی است؟

در بارداري به دلیل تغییرات هورموني ترشحات دستگاه تناسلی نسبت به قبل بیشتر میشود ترشحات طبیعی بی رنگ است و فقط روزانه لباس زیر تعویض و بعد از دستشویی بدنتان راخشک کنید اگر ترشحات زرد یا سبز رنگ یا بد بو و همراه با خارش بود غیر طبیعیست و باید درمان شود.

آیا خستگی در دوران بارداری طبیعی است؟

احساس ضعف و خستگی در اوایل بارداری شایع است بیشتر از قبل استراحت کنید و به خودتان فشار نیاورید. مصرف غذاهای مقوی مثل خرما، موز، مغزدانه ها، گوشتها، مفید است. اگر سرگیجه دارید حتما به پزشک مراجعه کنید و هرگز در منزل یا بیرون تنها نمانید.

آیا قبل از بارداری نیاز است به پزشک یا ماما مراجعه کنیم؟

بسیاری از بیماریها و شرایط طبی نیاز به کنترل، تغییر دارو، ارزیابی وضعیت و یا عوارض بیماری در پیش از بارداری دارد زیرا عدم توجه به آنها میزان مرگ و عوارض مادری/ جنینی/ نوزادی را افزایش می دهد. وضعیت مادر قبل از بارداری در سالم سپری شدن بارداری وی و سلامت نوزاد تاثیر بسزایی دارد، از این رو انجام مراقبتهای پیش ازبارداری به خانمی که تصمیم دارد باردار شود بسیار ضروری است. این مراقبت‌ها توسط پزشک و ماما انجام می شود. لذا تمامی زنانیکه قصد بارداری در آینده نزدیک داشته و یا درمعرض بارداری هستند می توانند جهت دریافت مراقبت پیش از بارداری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت و یا پزشک و مامای خود مراجعه نمایند.

آیا مادر باردار می تواند به مسافرت برود؟

انجام کارهای روزانه منزل در حد معمول و همچنین تفریح بایستی جز برنامه های روزانه زن باردار باشد اما باید از هفته ۳۲ به بعد مسافرت نروید. قبل از مسافرت با پزشك یا ماماي خود مشورت و معاینه شوید. ضمنا مسافرتتان ترجیحا با ماشین شخصی باشد تا اگر بین راه نیاز به درمان پیدا کردید امکان توقف باشد

آیا این درست هست که مادر باردار پس از زایمان نباید تا ده روز آب بخورد چون باعث دیر جوش خوردن بخیه ها مي شود ؟
خیر .این یك باور غلط مي باشد اتفاقا مادران باردار در پس از زایمان به دلیل از دست دادن خون نیاز به مصرف بیشتري از مایعات دارند.

از چه زماني باید قرص آهن را مصرف کرد؟
از ابتداي هفته ۱۶ بارداري (۴ ماهگي) تا سه ماه پس از زایمان