

بارداری سالم

اطلاعاتی مهم درباره دوره بارداری شما:

وقت های ملاقات با پزشک

- به محض مطلع شدن از باردار بودن به پزشک اولیه خدمات درمانی خود مراجعه کنید.
- طی دوران بارداری، باید هر ماه به پزشک بارداری خود برای معاینه مراجعه کنید، حتی اگر حالتان 'بد نباشد.
- ماه پیش از تاریخ تولد نوزاد، پزشک بارداری از شما خواهد خواست که هر هفته به دیدن او بروید.
- اگر به پزشکان یا متخصصین دیگری نیز مراجعه می کنید، مطمئن شوید که به آنها اطلاع دهید که باردار هستید.
- در صورت نیاز پزشک باید همیشه خدمات یک مترجم شفاهی را به شما ارائه دهد. در صورت نیاز از یک مددکار اجتماعی یا دوست کمک بخواهید.
- پیش وقت ملاقات خود درباره پرسش هایی. آنها می توانند به پرسش های شما درباره این که چه حالی باید داشته باشید، رژیم غذایی، و چگونه داشتن دوره بارداری سالم پاسخ دهند.

چه باید خورد/نوشید

- نان سبوس دار (با آرد کامل)
- غلات و برنج
- میوه فراوان
- سبزیجات

- گوشت و دیگر پروتئین ها
- شیر
- نوزاد شما تشنه است! روزی 6 الی 8 لیوان آب بنوشید.
- در عوض یک وعده نهار بزرگ، سعی کنید طی روز وعده های غذایی کوچک بخورید.
- شما و نوزاد شما واجد شرایط WIC Program هستید، که تحت آن طرح پول اضافه ای برای خرید خواربار سلامت در اختیار شما قرار داده می شود.

چه نباید خورد/نوشید

- 'چای، قهوه، یا نوشیدنی های گازدار ننوشید. اگر باید بنوشید، 'بیش از 1 الی 2 فنجان در روز نخورید.
- گوشت یا تخمک گذاری مرغی که کاملاً پخته نشده است نخورید.
- هات داگ نپخته یا برش های گوشت های (مانند کالباس، ژامبون) ارائه شده در رستوران ها یا اغذیه فروشی ها را نخورید.
- سعی کنید غذاهای سرخ کرده و حاوی قند زیاد نخورید. ممکن است منجر به دل درد شوند.

افزایش وزن

- اکثر زنان طی دوران بارداری 25-35 پوند (11-16 کیلوگرم) افزایش وزن دارند. باید طی 3 ماه اول 2 الی 4 پوند (1-2 کیلوگرم) و پس از آن 4/3 تا 1 پوند (0.25-0.5 گرم) در هفته افزایش وزن داشته باشید.
- اگر پیش بارداری وزن اضافه یا کم دارید، از پزشک خود بپرسید که تا چه حد باید وزن اضافه کنید.

- در صورتی که وزن شما به سرعت بیش از حد اضافه شود می توانید این کارها را انجام دهید:
 - مواد خوراکی کم چرب مانند میوه یا مقدارهای کم ماست، بستنی و دسرهای یخی یا ژله انتخاب کنید.
 - در غذا پختن از مقدار بسیار کمی کره، روغن، خامه، مایونز یا سس سالاد استفاده کنید.
 - به دنبال برچسب هایی با عبارات “کم کالری” یا “کم چرب” بگردید.
 - مرغ، ماهی یا بوقلمون کباب شده، تو فر پخته شده یا بریان درست کنید. در عوض چربی برای مزه دادن بیشتر به غذا از ادویه های بیشتر استفاده کنید.

دارو

- هر روز ویتامین های پیش از زایمان مصرف کنید.
- برخی داروها می توانند برای نوزاد شما مضر باشند. در رابطه با هر دارویی که پیش از زایمان برای شما تجویز شده است با پزشک خود صحبت کنید.
- پیش از مصرف هر داروی جدیدی با پزشکان خود مشورت کنید.

سیگار کشیدن، مشروبات الکلی و مواد مخدر

- سیگار نکشید، و از حضور در اتاقی که در آن افراد سیگار می کشند اجتناب کنید.
- طی دوران بارداری مشروبات الکلی ننوشید و مواد مخدر مصرف نکنید.

فعالیت و خواب

- سعی کنید شبی 8 ساعت بخوابید. بهتر است که روی پهلو چپ دراز بکشید زیرا این کار باعث افزایش جریان خود و رسیدن مواد غذایی به نوزاد شما می شود.
- روزانه 30 دقیقه ورزش کنید. پیش از شروع یک برنامه ورزشی جدید با پزشک خود صحبت کنید.
- سینه های شما بزرگ تر می شوند، و ممکن است درد بگیرند. سینه بندی بپوشید که اندازه صحیح باشد و پوشش مناسب ارائه دهد.

ایمنی

- پیش از عکسبرداری با اشعه ایکس یا جراحی طی دوران بارداری با پزشک خود صحبت کنید. عکسبرداری با اشعه ایکس توسط دندانپزشک در صورتی که یک حفاظ روی شکم قرار داده شود اشکالی ندارد.
- بین ماه های چهارم و ششم یا سه ماه دوم بارداری به دندانپزشک مراجعه کنید. دلیل این کار حفظ سلامتی شما و نوزادتان است.
- از رنگ، مواد حشره کش، سفیدکننده و دیگر مواد شیمیایی قوی دوری کنید.
- جعبه مدفوع گربه یا قفس پرنده یا خزندگان را تمیز نکنید. مدفوع حیوانات حاوی باکتری است که می تواند موجب بیماری شما و نوزادتان شود.
- همیشه صندلی ماشین خود را ببندید!! آن را پایین باسن خود، زیر نقطه رشد شکم ببندید.

برنامه ریزی پیشاپیش

- پیش از زایمان باید موارد زیر را تهیه کرده باشید:
 - صندلی ماشین (برای ترک بیمارستان با نوزاد خود به آن نیاز دارید)
 - از پیش برنامه ریزی کنید و برای مصرف 6 هفته پوشک، لباس، بطری، دستمال مرطوب نوزاد، و غذاهایی که آماده کردن آنها آسان است را بخرید.
 - یک کیف حاوی لباس، صابون، و دیگر لوازمی که با خود به بیمارستان خواهید برد. لباس هایی که شما و نوزادتان در خانه می پوشید را با خود ببرید. (شما بین 1-2 روز در بیمارستان خواهید بود)
- اگر فرزندان بزرگ تری دارید، برای زمانی که به خانه بر می گردید ترتیب خدمات مراقبت از کودک را بدهید تا بتوانید برای نوزاد خود یک برنامه منظم ایجاد کنید.
- یک فهرست از شماره تلفن افرادی که به هنگام درد زایمان می خواهید با آنها تماس بگیرید آماده کنید. برای رفتن به بیمارستان وسیله نقلیه در نظر بگیرید.