



راهنمایی پدران برای دوران بارداری
A Father's Guide to Pregnancy



انجمن حقوق بشر ایران و وزارت بهداشت

راهنمایی پدران برای دوره‌ی بارداری

- دوره‌ی بارداری چقدر طول می‌کشد؟
- زمان وضع حمل چیست؟
- چه وقایعی طی سه ماهه‌ی اول بارداری رخ می‌دهد؟
- چه وقایعی طی سه ماهه‌ی دوم بارداری رخ می‌دهد؟
- چه وقایعی طی سه ماهه‌ی سوم بارداری رخ می‌دهد؟
- آیا رابطه‌ی جنسی در دوره‌ی بارداری صحیح است؟
- اگر سیگار بکشم، چه می‌شود؟
- آیا باید من در معاینه‌ی مراقبت قبل از تولد همسر شرکت کنم؟
- چه آزمایشاتی همسر من در اولین جلسه‌ی معاینه‌ی قبل از تولد انجام خواهد شد؟
- چه موقع یک تست سونوگرافی انجام خواهد شد؟
- جلسات معاینه‌ی قبل از تولد شامل چه تست‌های دیگری خواهد بود؟
- چگونه من می‌توانم به آماده‌سازی برای تولد کمک کنم؟
- در طول زایمان چه چیز انتظار می‌رود؟
- چطور من می‌توانم به همسر در طی زایمان کمک کنم؟
- همسر من پس از وضع حمل چه چیزهایی را تجربه می‌کند؟
- افسردگی پس از زایمان چیست؟
- علائم افسردگی پس از زایمان چیست؟
- در دوران شیردهی چگونه می‌توانم با نوزاد ارتباط برقرار کنم؟
- چه موقع پس از تولد می‌توانم با همسر خود مقاربت کنم؟

دوره‌ی بارداری چقدر طول می‌کشد؟

بارداری ۴۰ هفته طول می‌کشد که معادل ۹ ماه است. این ۹ ماه به سه بخش ۳ ماهه تقسیم می‌گردد.

زمان وضع حمل چیست؟

زمان وضع حمل که توسط پزشک همسرستان تعیین می‌شود تنها یک ارزیابی از زمانی است که نوزاد شما متولد خواهد شد. به منظور تخمین زمان وضع حمل تنها این فرمول ساده را رعایت نمایید: تاریخ اولین روز از آخرین دوره قاعدگی همسرستان را در نظر بگیرید و سه ماه به آن اضافه کنید. سپس هفت روز اضافه کنید تا زمان زایمان به دست آید.

چه وقایعی طی سه ماهه‌ی اول بارداری رخ می‌دهد؟

در اولین سه ماه دوره‌ی بارداری، اغلب زنان نیاز به استراحت بیشتری دارند، زنان در اوایل بارداری همچنین ممکن است علائمی از تهوع و استفراغ داشته باشند. اگر چه معمولاً تحت عنوان "تهوع صبحگاهی" شناخته می‌شود، ولی این علائم می‌تواند در هر زمان از روز یا شب رخ دهد.

چه وقایعی طی سه ماهه‌ی دوم بارداری رخ می‌دهد؟

برای اغلب زنان، دومین سه ماه دوران بارداری (هفته‌های ۲۸-۱۴) زمانی است که آن‌ها احساس بهتری دارند. چون بدن آن‌ها با بارداری تطبیق یافته است و مادر از نظر فیزیکی معمولاً احساس بهتری دارد. در این زمان سطح انرژی او بهبود یافته و بیماری صبحگاهی معمولاً برطرف شده است.

چه وقایعی طی سه ماهه‌ی سوم بارداری رخ می‌دهد؟

در سومین سه ماه دوران بارداری (هفته‌های ۴۰-۲۸)، همسر شما ممکن است برخی ناراحتی‌ها را به علت بزرگتر شده جنین و آماده شدن بدن او برای زایمان احساس کند. او ممکن است با خوابیدن، راه رفتن سریع و انجام وظایف عادی دچار مشکل گردد.

آیا رابطه‌ی جنسی در دوره‌ی بارداری صحیح است؟

تا زمانی که پزشک همسر شما خلاف این را نگفته باشد، شما و همسرتان می‌توانید در هر موقع از این ۹ ماه رابطه جنسی برقرار کنید.

اگر سیگار بکشم، چه می‌شود؟

سیگار نکشیدن اطراف همسرتان مهم است، زیرا مواد شیمیایی موجود در دود سیگار می‌تواند به نوزاد هم قبل و هم بعد از تولد آسیب بزند. نوزادان در معرض دود سیگار دارای افزایش خطر آسم و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد هستند.

آیا باید من در معاینه‌ی مراقبت قبل از تولد همسرم شرکت کنم؟

این ممکن است مفید باشد که شما در برخی معاینات همسر خود حضور داشته باشید. در یکی از اولین معاینات، شما و همسرتان درباره‌ی سابقه سلامت خود و خانوادتان صحبت خواهید کرد. اگر شما یک سابقه خانوادگی قوی از یک بیماری خاص دارید، ممکن است دارای یک زن دخیل در این بیماری باشید که به فرزندان قابل انتقال است. اگر قادر به حضور در معاینات نیستید، اطمینان حاصل کنید که همسرتان از سابقه خانوادگی شما آگاه است.

چه آزمایشاتی همسر من در اولین جلسه‌ی معاینه‌ی قبل از تولد انجام خواهد شد؟

همسر شما ممکن است که این آزمایشات را در اولین معاینه‌ی خود داشته باشد:

- ارزیابی کامل فیزیکی با آزمایش ادرار و خون
- ارزیابی لگن
- اندازه‌گیری قد، وزن و فشار خون

تمام زنان باردار برای ویروس نقص ایمنی انسان (HIV) و سفلیس آزمایش می شوند. بسیاری از زنان همچنین آزمایشات روتینی را برای دیگر بیماری های مقاربتی انجام می دهند.

چه موقع یک تست سونوگرافی انجام خواهد شد؟

اغلب زنان یک تست سونوگرافی را در هفته های ۲۰-۱۸ از بارداری انجام می دهند. این تست یک تخمین از سن واقعی جنین و وضعیت رشد و نمو جنین فراهم می سازد. همچنین ممکن است با این تست جنسیت نوزاد را تعیین نمود.

جلسات معاینه ی قبل از تولد شامل چه تست های دیگری خواهد بود؟

معاینات پس از تولد بعدی شامل تست ها و آزمون های زیر است:

- ارزیابی سرعت ضربان قلب نوزاد
- بررسی فشار خون همسرتان
- آزمایش ادرار
- اندازه گیری وزن
- اندازه گیری قد جنین به منظور تعیین رشد نوزاد
- بررسی حالت قرار گیری جنین
- تست های غربالگری برای نواقض جنینی
- آزمایش خون برای غربالگری دیابت بارداری
- تست غربالگری برای استرپتوکوکوس B

چگونه من می توانم به آماده سازی برای تولد کمک کنم؟

شما با اجرای مراحل زیر می توانید به آماده سازی همسرتان برای وضع حمل کمک کنید:

- در کلاس های زایمان ثبت نام کنید.
- از بیمارستان بازدید کنید.
- در اتومبیل صندلی نوزاد قرار دهید.

در طول زایمان چه چیز انتظار می رود؟

وضع حمل در سه مرحله رخ می دهد و ممکن است بین ۱۰ ساعت تا ۲۰ ساعت طول بکشد. اگر وضعیت اورژانسی در حین وضع حمل رخ دهد، ممکن است از شما خواسته شود تا اتاق را ترک کنید. اگر چه در این زمان احتمالاً جای هیچ سوآلی وجود ندارد و شاید بعداً یک نفر علت را توضیح دهد.

چطور من می توانم به همسرم در طی زایمان کمک کنم؟

اگر چه همسر شما کسی است که وضع حمل می کند، ولی شما می توانید کمک زیادی در حین زایمان و در اتاق زایمان انجام دهید.

- به پرت کردن حواس همسرتان در اولین مرحله از زایمان کمک کنید.

- کمی با همسر تان قدم بزنید مگر اینکه با او توصیه شده باشد که در تخت بماند.
- زمان انقباض های او را در نظر داشته باشید.
- پیشنهاد می شود که در حین انقباض زایمان پشت و شانه های همسر تان را مالش دهید.
- با استفاده از روش هایی که در کلاس زایمان آموخته اید، به آرام کردن همسر تان کمک کنید.
- در مرحله ی فشار زایمان، همسر تان را تشویق کنید.

همسر من پس از وضع حمل چه چیزهایی را تجربه می کند؟

دوره ی پس از تولد ۶ هفته طول می کشد و اغلب زنان در این دوره احساس خستگی و درد دارند که به مدت چند روز تا چند هفته پس از تولد ادامه دارد. زنانی که سزارین شده اند، زمان بیشتری برای بهبودی نیاز دارند. همچنین وجود یک نوزاد جدید در منزل ممکن است استرس زا باشد. شما، همسر تان و فرزندان دیگر نیاز به تنظیم یک زندگی جدید دارید.

افسردگی پس از زایمان چیست؟

بسیار شایع است که مادران جدید پس از زایمان احساس ناراحتی، افسردگی و نگرانی داشته باشند. بسیاری از این مادران احساس ملایمی از افسردگی به نام اندوه پس از زایمان دارند. هنگامی که این احساس شدیدتر گردد یا بیش از یک هفته یا دو هفته طول بکشد، ممکن است علامتی از یک عارضه ی شدیدتر به نام افسردگی پس از زایمان باشد. افسردگی پس از زایمان همچنین چند هفته پس از تولد نیز قابل رخدادن است. زنان دارای سابقه ی افسردگی در معرض خطر بالاتری از این عارضه هستند.

علائم افسردگی پس از زایمان چیست؟

زنی که به تازگی مادر شده است، اگر هریک از علائم و نشانه های زیر را داشته باشد، ممکن است که در حال ابتلا- یا دارای- افسردگی پس از زایمان پس از زایمان باشد:

- افسردگی بعد از یک هفته شروع به محو شدن کرده و یا مادر احساس بدتری می کند.
- مادر احساس غم، شک، گناه یا درماندگی می کند و به نظر می رسد که هر هفته افزایش یافته و به طریقی از فعالیت عادی جلوگیری می کند.
- مادر قادر به مراقبت از خود یا نوزادش نیست.
- مادر با انجام کارهای خانه داری یا شغلی دچار مشکل می شود.
- اشتها ی او تغییر می کند.
- کارهای مورد علاقه ی خود را دیگر انجام نمی دهد.
- نگرانی درباره ی نوزاد بیش از اندازه است یا مادر علاقه ی خود را به نوزاد از دست می دهد.
- حملات هراس و وحشت زدگی رخ می دهد، مادر ممکن است از اینکه

- تنها با نوزاد بماند، احساس هراس کند.
- مادر از آسیب به فرزندش هراس دارد.
- افکار خودکشی یا آسیب به خود در مادر ایجاد می‌گردد.

در دوران شیردهی چگونه می‌توانم با نوزاد ارتباط برقرار کنم؟

برخی از پدران احساس می‌کنند که در هنگام شیردهی نوزاد باید از اتاق خارج شوند. ولی اگر همسر شما قصد شیر دادن به نوزاد را دارد، راه‌هایی وجود دارد تا شما هم کمی در این عمل شریک باشید:

- کودک را برای خوردن شیر پیش مادر ببرید.
- سپس کودک را معاوضه کنید تا آروغ بزند.
- کودک را در آغوش گرفته تا خواب رود.
- اگر مادر شیر خود را در شیشه کرده باشد، به شیر دادن نوزاد کمک کنید.

چه موقع پس از تولد می‌توانم با همسر خود مقاربت کنم؟

اگرچه تعریفی از یک "دوره‌ی انتظار" بعد تولد برای مقاربت زن وجود ندارد برخی پزشکان ۴-۶ هفته را پیشنهاد می‌کنند. احتمال رخداد مشکل، نظیر خونریزی یا عفونت، تقریباً دو هفته پس از تولد کم است.



در صورت داشتن سؤالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه بر اساس اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنان توسط کلینیک آمریکایی متخصصین زنان و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک مسرر منحصر بفرود از درمان را به منظور پیگیری دیکنه نمی‌کند و نباید به عنوان حجت دیگر روش‌های قابل قبول عملی استنباط گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت‌های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش‌ها ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه‌های دنا

- تهران، آزمایشگاه دنا (نیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان نیلو، نبش بن بست دوم
تلفن: ۴۳۹۳۶
- اسلامشهر، آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)، نبش کوچه ۴۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳
تلفن: ۵۶۲۴۰۲۴۳
- کرج، آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار، نبش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱
تلفن: ۳۲۲۱۳۵۹۵ - ۰۲۶

www.DNA-Lab.ir

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲