**همه چیز در مورد انواع بارداری**

حس خوب مادر شدن و **دوران بارداری در بانوان**، یکی از تجربیات خاص و فوق‌‎العاده در زندگی است. این دوران با خود حسی تازه، شادی و تحولات جسمانی و روحی منحصر به فردی با خود به همراه دارد. بارداری و مادر شدن باعث تغییرات روحی و روانی در زن می‌شود. این تغییرات می‌توانند شامل افزایش اعتماد به نفس، احساس مسئولیت و عشق به نوزادباشند. تغییر در دیدگاه و ارزش‌های زندگی و افزایش ارتباط با دیگران نیز از جمله این تغییرات هستند. اما همچنین باید توجه داشت که دوران بارداری نیز با عوارضی همراه است که ممکن است برای برخی زنان سخت باشد. این عوارض شامل تهوع، استفراغ، خستگی، درد پا و کمر، افزایش وزن و دیگر علائم بارداری است. مراجعه به پزشک متخصص به صورت منظم و داشتن یک **راهنمای دوران بارداری**می‌تواند از عوارض و سختی این دوران کم کند.

**انواع بارداری ها**

بارداری در داخل بدن زن با تلقیح تخمک توسط اسپرم آغاز می‌شود. این فرآیند در لوله فالوپ یا فالوپیوس (Fallopian Tube) رخ می‌دهد. پس از لقاح، تخمک به رحم منتقل می‌شود، در دیواره آن جای می‌گیرد و سپس تبدیل به یک جنین می‌شود. سپس در طول ۹ ماه بارداری، رشد و تکامل خود را ادامه می‌دهد. حاملگی با ترشح هورمون‌های مختلف توسط بدن زن همراه است که برای حفظ بارداری و رشد جنین ضروری هستند. این فرآیند در برخی موارد به شکل‌های گوناگونی انجام می‌شود که ممکن است برای مادر و جنین خطرناک باشد. به همین دلیل توجه به سلامت مادر در **دوران بارداری بانوان**از اهمیت بالایی برخوردار است. زیرا علاوه بر بارداری‌های معمول حاملگی‌های پرخطر نیز وجود دارند. از بارداری‌های معمول می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

* **بارداری داخل رحم**: این نوع بارداری رایج‌ترین و طبیعی‌ترین شکل بارداری است. به این صورت که با لقاح تخمک و اسپرم، به وجود آمدن نطفه یا رویان و سپس جای‌گیری آن در دیواره رحم انجام می‌شود.
* **حاملگی دو قلویی و چند قلویی**: این عبارت به معنای بارداری همزمان با دو یا بیشتر از یک جنین است. این نوع بارداری‌ها، به دلایل مختلفی مانند وراثت، استفاده از فناوری‌های روز، سن بالا و… رخ می‌دهند. فرآیند حاملگی دو قلویی و چند قلویی، بسیار شبیه به حاملگی تک قلویی است. در ابتدا، تخمک‎ و اسپرم تلقیح می‌شوند و رویان یا نطفه را به وجود می‌آورند و سپس به رحم منتقل می‌شوند. طبق **راهنمای دوران بارداری** اگر رویان در رحم به دو یا چند بخش تقسیم شود، سبب پدید آمدن دوقلو‎ها یا چند قلو‎های همسان می‌شود. اما اگر لقاح بین چند تخمک و چند اسپرم انجام شود، چند رویان متفاوت داخل رحم جای می‌گیرند. این پروسه باعث به وجود آمدن دوقلو یا چند قلو‎های ناهمسان می‌شود. تفاوت اصلی آن با بارداری عادی این است که در حاملگی دو قلویی و چند قلویی، باید از چند جنین، پشتیبانی کند. به عنوان مثال، در حاملگی دو قلویی، باید مطمئن شد که هر دو جنین در رحم به خوبی رشد می‌کنند و تغذیه می‌شوند. این نوع حاملگی در**دوران بارداری بانوان،**بسیار پیچیده‌تر از حاملگی تک قلویی است. این بارداری نیاز به مراقبت‌های خاص بیشتری دارد تا از خطرات ناشی از این نوع بارداری‌ها پیشگیری شود.
* بارداری مصنوعی: این نوع فرآیند اکثرا به عنوان درمانی برای ناباروری زوجین به شمار می‌رود. در این روش تخمک و اسپرم در محیطی خارج از بدن زن مانند محیط آزمایشگاهی با یکدیگر تلقیح می‌شوند. سپس جنین طی فرآیندهایی به رحم منتقل می‌شود و بارداری طبیعی ادامه می‌یابد.

**بارداری و خطرات آن**

گاهی ممکن است بارداری روند طبیعی خود را طی نکند و طی انجام فرآیند، مشکلاتی به وجود آید. عوامل مختلفی مانند استرس، ژنتیک، بیماری‌های زمینه‌‎ای، آلودگی‌های محیطی، مصرف الکل و دخانیات و… می‌توانند بر روی این فرآیند طبیعی تاثیرگذار باشند. همچنین این عوامل می‌توانند دوران بارداری را برای بانوان دشوار‎تر از حد معمول کنند و حتی برای سلامت آن‌ها و جنین خطرآفرین باشند. دنبال کردن **راهنمای دوران بارداری** و افزایش دانش خود در این زمینه می‌تواند فشار و عوارض ناشی از این دوران را کاهش دهد. برخی از مشکلات و اختلالات بارداری شامل موارد زیر می‌شود.

* **بارداری خارج رحم**: بارداری خارج از رحم به معنای رشد جنین خارج از رحم است. این مشکل معمولاً در لوله فالوپ، تخمدان، شکم یا گردن رحم رخ می‌دهد. علل بارداری خارج از رحم شامل عوامل ژنتیکی، عفونت‌های تناسلی، استفاده از روش‌های باروری مصنوعی، سابقه بارداری خارج از رحم و… است. در صورت بروز علائمی مثل گرفتگی در یک طرف لگن، درد کمر، شانه، گردن و مقعد در **دوران بارداری بانوان،** سریعا با پزشک تماس بگیرید. زیرا خطرات بارداری خارج از رحم شامل خونریزی داخلی، عفونت، نارسایی کلیه، مشکلات ناشی از عمل جراحی و غیره برای درمان مشکل می‌شود. برای پیشگیری از بارداری خارج از رحم، که از جمله **حاملگی‌های پرخطر** محسوب می‌شود، باید به مراقبت‌های خود اهمیت بدهید. عفونت‌های تناسلی را درمان کنید، از روش‌های باروری مصنوعی با احتیاط استفاده کنید و در صورت دیدن علائم حتما با پزشک خود مشورت کنید.
* **بارداری مولار (**Molar pregnancy**)**: این نوع که به **بارداری پوچ** نیز معروف است یک بیماری توده‌ای غیر‎سرطانی و خوش‎خیم محسوب می‌شود. به رشد یک سلول تخمک بدون جنین در رحم گفته می‌شود که به دلیل عوامل مختلف اتفاق می‌افتد. این عارضه معمولاً به دلیل مشکلات ژنتیکی در تخمک یا اسپرم، اختلالات هورمونی، عفونت‌های تناسلی و… رخ می‌دهد که با دنبال کردن **راهنمای دوران بارداری**و غربالگری‌های لازم می‌توان از وجود آن مطلع شد. در بارداری پوچ، تخمدان به صورت طبیعی تخمک‌گذاری می‌کند و به رحم می‌رود، اما جنین تشکیل نمی‌شود. در اینجا سلول تخمک، بدون جنین در رحم رشد می‌کند اما معمولاً در اوایل بارداری شناسایی می‌شود. در برخی موارد، سلول تخمک بدون جنین در رحم رشد می‌کند و باعث خونریزی داخلی و نارسایی کلیه می‌شود. در صورت عدم درمان، ممکن است به عوارض جدی مانند عفونت، ترشحات خونی، شوک و… نیز منجر شود.
* **بارداری هتروتوپیک (**Heterotopic pregnancy**):** نوعی **بارداری خارج از رحم** محسوب می‌شود که تشخیص آن در اوایل **دوران بارداری بانوان**دشوار است. در این اختلال یک سلول تخم در خارج از رحم مانند لوله‌های رحم، دهانه‌ی رحم، روی تخمدان و… و یک سلول تخم دیگر در داخل رحم شروع به رشد و تکثیر می‌کنند. درصد این اختلال در بارداری‌های معمولی بسیار کم است. اما هنگامی که یک خانم به کمک روش‌های باروری مصنوعی باردار می‌شود، احتمال ورود چند سلول تخم به داخل و خارج رحم بیشتر است. همین موضوع می‌تواند شانس ابتلا به بارداری هتروتوپیک را افزایش دهد. معمولا در معاینات و غربالگری‌ها بیشتر توجه پزشک به جنین سالم و طبیعی داخل رحم است. به همین علت تشخیص وجود یک سلول تخم در خارج از رحم مشکل است. در اکثر مواقع این مشکل پس از پارگی لوله‌ی رحم و عوارض دیگر قابل تشخیص است. این عارضه یک **حاملگی پرخطر** محسوب می‌شود. باید با دنبال کردن **راهنمای دوران بارداری** و توجه به یک سری علائم وضعیت سلامت خود را پیگیری کنید. این علائم شامل خونریزی غیرعادی، درد شدید در ناحیه‌ی زیر شکم، حالت تهوع و استفراغ هستند.
* **حاملگی لوپوس (**Lupus pregnancy**):** لوپوس یک بیماری خود ایمن است. در آن سلول‌های دفاعی بدن به دیگر بافت‌ها و سلول‌های سالم بدن حمله می‌کنند و آن‌ها را از بین می‌برند. افرادی که دارای این بیماری هستند دوران بارداری متفاوتی را تجربه خواهند کرد. بارداری در بیماران مبتلا به لوپوس ممکن است باعث فعال شدن بیماری و تشدید علائم شود. زیرا ممکن است سیستم دفاعی بدن، در **دوران بارداری بانوان**، جنین را یک توده‌ی مضر تصور کند و برای از بین بردن آن اقدام کند. این موضوع برای سلامت مادر و جنین بسیار خطرناک است. اما با پیشرفت علم و کنترل شرایط مادر می‌توان این دوران را با موفقیت پشت سر گذاشت. علائم حاملگی لوپوس شامل خونریزی واضح، درد شدید در ناحیه شکم، نفخ شدید، تورم در دست و پا، ضعف عضلانی و… است. در صورت داشتن این علائم، باید به سرعت با پزشک خود مشورت کنید.
* **حاملگی بریچ (**Breech pregnancy**):**در حالت عادی نحوه‌ی قرارگیری جنین در رحم رو به پایین است. یعنی سر آن در قسمت پایین و نزدیک به دهانه‌ی رحم قرار دارد. اما در برخی موارد حالت قرارگیری جنین برعکس است. یعنی سر آن رو به بالا است و در قسمت بالای رحم قرار می‌گیرد و این موضوع زایمان را بسیار دشوار می‌کند. بهتر است قبل از زایمان با توجه به یک **راهنمای دوران بارداری** مناسب و ورزش‌های لازم شرایط را برای زایمان خود راحت‌تر کنید. در حالت عادی نیازی به نگرانی و سخت‎گیری در مورد این موضوع نیست. چرا که تا پایان هفته‌ی 37 ام حدود 97 درصد جنین‌ها از وضعیت بریچ خارج می‌شوند تا برای زایمان آماده شوند. اگر وضعیت قرارگیری جنین همچنان در حالت بریچ باقی بماند ماما و پزشک متخصص شما از روش‌های دیگری مانند ECV استفاده می‌کنند. این روش‌ها کمک می‌کنند تا جنین در حالت مطلوبی قرار گیرد.

**بارداری و لذت مادر شدن**

بارداری و مادر شدن یک تجربه خاص و بی‌نظیر است که زنان در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. اما**دوران بارداری**بانوان با سختی‌های زیادی همراه است. درکنار بارداری‌های معمولی، برخی مشکلات می‌توانند این دوران را دشوار‎تر از حد معمول کنند. حتی در مواردی باعث تهدید جان مادر و جنین می‌شوند، به همین دلیل توجه و اهمیت دادن به زنان باردار بسیار حیاتی است. تغییرات فیزیکی، هورمونی و روانی تاثیر بسیار زیادی روی وضعیت روحی آن‌ها دارند. روحیه دادن، استفاده از مدیتیشن در کنار آن‌ها و صحبت کردن با زنان می‌تواند به افزایش حس آرامش و کم کردن استرس آن‌ها کمک کند. علاوه بر مراقبت‌های روحی مراقبت‌های جسمی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. تغذیه، ورزش، مراجعه منظم به پزشک متخصص، انجام غربالگری‌ها و داشتن یک **راهنمای دوران بارداری** می‌تواند به شما یک بارداری امن و راحت هدیه دهد.