**تهیه شده در :**

**اداره سلامت مادران**

**دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس**

**معاونت بهداشت**

**وزارت بهد اشت، درمان و آموزش پزشکی**

**1393**

1. **" مادر عزیز با مراقبت پيش از بارداري، سلامت خود و نوزادتان را تامين مي كند"**

مراقبت های پیش از بارداری مجموعه ای از بررسی ها و [آزمایش](http://ajumswebda.ir/rha/index.php?q=mataleb/tag/%D8%A2%D8%B2%D9%85%D8%A7%DB%8C%D8%B4)هائی است که قبل از [بارداری](http://ajumswebda.ir/rha/index.php?q=mataleb/tag/%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D8%A7%D8%B1%DB%8C) انجام می شود تا عوامل خطر موثر بر [بارداری](http://ajumswebda.ir/rha/index.php?q=mataleb/tag/%D8%A8%D8%A7%D8%B1%D8%AF%D8%A7%D8%B1%DB%8C) شناسایی گردد. طی این [مراقبت](http://ajumswebda.ir/rha/index.php?q=mataleb/tag/%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%82%D8%A8%D8%AA) ها، سلامت جسمانی و روانی مادران مورد ارزیابی قرار گرفته و آموزش های لازم به خانواده ها داده می شود. این مراقبت ها یکی از اقدامات موثردر حفظ سلامتی مادر و جنین است. بسیاری از عوارضی که بر سرانجام حاملگی موثرند قبل از حاملگی قابل تشخیص و درمان می باشند، در واقع دوران پیش از بارداری، فرصت طلایی است جهت پیشگیری از برخی ناهنجاری ها و عوارض درمادر و نوزاد که استفاده از این فرصت با مراقبت و مشاوره پیش از بارداری میسر می شود.

1. "مادر عزيز به منظور اطمينان از سير طبيعي بارداري و تامين سلامت خود و فرزندتان، براي دريافت مراقبت هاي دوران بارداري و پس از زايمان به پزشك يا ماما مراجعه كنيد"

مراقبت دوران بارداري و پس از زايمان نقش بسيار مهمي در تشخيص زودرس و درمان به موقع و موثر عوارض بارداري و پس از زايمان دارد. در اين مراقبت ها با بررسي وضعيت سلامت مادر و جنين، تعيين سن حاملگي و انجام معاينات باليني و آزمايشات لازم و تشخيص زود هنگام نشانه هاي خطر و ...، مسائلي مثل فشارخون بالا، كم خوني، ديابت، بيماري هاي عفوني، ناسازگاري هاي خوني بين مادر و جنين، وزن گيري نامناسب و ... كشف مي شود كه برخورد درست با هريك از اين موارد منجر به يك بارداري با حداقل عوارض مي گردد.

مراقبت هاي دوران بارداري شامل موارد زير است:

- معاينه باليني(سمع قلب و ريه و ....)، اندازه گیری وزن، قد، فشارخون، درجه حرارت، ضربان قلب و تنفس، اندازه گيري ارتفاع رحم، سمع قلب جنين، درخواست و انجام آزمايشات دوران بارداري، بررسي از نظر ابتلا به بيماري، بررسي علائم خطر، تجویز مکمل های داروئی و....

- آموزش و مشاوره و توصيه هاي لازم از نظر نوع تغذيه، ورزش و فعاليت، استراحت، بهداشت فردي، علائم خطر، بيماري ها و نحوه برخورد با آن، مصرف دارو ها و ایمن سازی، مشكلات شايع، آمادگي هاي لازم براي زايمان، آمادگي براي شيردهي و .......

زمان انجام مراقبت بارداری: براي اطمينان از سيرطبيعي بارداري و سلامت جنين باید در این دوران به طور مستمر به مراكز بهداشتي درماني، مطب پزشك يا ماما مراجعه و به توصیه های بهداشتی عمل شود. به طور معمول مراقبت در طول بارداری در 8 نوبت شامل 2 مراقبت در20 هفته اول و 6 بارمراقبت در20 هفته دوم ارائه می شود.

علائم خطر دوران بارداري : خونريزي يا هرگونه لكه بيني، درد شكم و پهلوها و یا درد سر دل ، استفراغ شديد و مداوم يا خوني، كاهش یا نداشتن حركات جنين، آبريزش یا خیس شدن ناگهانی، درد و ورم یک طرفه ساق و ران، سردرد و تاري ديد ، تب و لرز، ورم دستها و صورت و یا تمام بدن، افزايش ناگهاني وزن، تنگی نفس و تپش قلب، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، عفونت، آبسه و درد شدید دندان . اگر علائم خطر در بارداري مشخص نشود و يا دير تشخيص داده شود ممكن است عارضه اي جدي و گاه دائمي براي مادر و نوزادش به جاي گذارد. بنابر این با مشاهده هريك از علائم فوق مراجعه به پزشك يا ماما ضروري است.

**3-"اكثر خانم ها مي توانند به روش طبيعي زايمان كنند، فقط تعداد معدودي از زايمانها منجر به سزارين مي شود"**

زايمان امري است كه معمولاً با همكاري مادر و فرد كمك كننده زايمان بطور طبيعي انجام پذير است در واقع روند انجام زایمان یک فرایند خودبخودی وبدون نیازبه مداخله می باشد که با سیر طبیعی خود انجام می شود. ولي در موارد معدودي که زایمان طبیعی میسر نیست یا خطرات جدی برای مادر ونوزاد وجود دارد، پزشك مجبور مي شود زايمان را به طريق سزارين انجام دهد. مسلماً در اين گونه موارد، اين عمل براي نجات جان مادر ونوزاد لازم است. متاسفانه امروزه انجام زایمان به طریق سزارین در کشورهای جهان رشد فزاینده ای داشته و در خیلی از جوامع حتی بدون دلیل پزشکی و به انتخاب خود مادر انجام می شود و اغلب ناشی ازدلایل غیرپزشکی است. این سزارين هاي غير ضروري علاوه بر خطراتی که به عنوان يك عمل جراحي بزرگ براي مادر و نوزاد دارد، باعث تحميل هزينه هاي فراوان به خانواده و جامعه مي شود. افزایش احتمال عفونت، افزایش میزان خونريزي، عوارض بيهوشي، احتمال نياز به تزريق خون، افزایش مدت بستری در بیمارستان، درد بعد از عمل از جمله عوارض سزارين براي مادر است و در مورد عوارض نوزادی نیز مي توان به مشكلات تنفسي، تولد زودرس نوزاد و تولد با آپگار پايين اشاره كرد. همچنین در مادراني كه سزارين مي شوند، نوزاد چندين ساعت از مادرش دور است و مادر در امر شيردهي و دادن آغوز به نوزادش با مشكل مواجه مي شود.

مدت بستري شدن بعد از زايمان طبيعي خيلي كمتر از سزارين است و مادران مي توانند زودتر به زندگي عادي و جمع خانواده بر گردند در حاليكه سزارين ارتباط بين مادر و نوزاد، شيردهي و حضور در جمع خانوادگي را به تاخيرمي اندازد.

4-" اهميت شرکت در کلاس های آموزشی آمادگي هاي پيش از زايمان"

آمادگي پيش از زايمان بر اساس اين واقعيت است كه زايمان با آموزش و حمايت همسر يا همراه مي تواند به صورت طبيعي و لذت بخش انجام شود. بدين منظور لازم است مادر و فرد همراه وي ضمن شركت در كلاس هاي آموزشي روش ها و فنوني را ياد بگيرند كه با اجراي آنها بتوانند در هنگام خود نیز در هنگام زايمان نقش فعالی داشته باشند. اين روش ها بسيار ساده است و به مادر و همراهش مي آموزد در مقابل اين رويداد بزرگ زندگي برخورد هوشيارانه داشته باشند. استفاده از اين روش ها به معناي حذف درد زايمان نيست بلكه مادران در طي اين كلاس ها تشويق مي شوند كه به بدن خود اعتماد پيدا كنند و با انجام تمرينات تنفسي، عصبي- عضلاني و شل سازي، زايمان خود را هدايت نمايند و بر درد، نگراني و ترس از طريق كنترل بدن خود غلبه كنند.

به طور كلي هدف از تشكيل كلاس هاي آمادگي ايجاد نگرش مثبت در مادر و همراه وي در مورد زايمان، افزايش تحمل مادر نسبت به درد زايمان، كاهش نياز به استفاده از دارو، افزايش آگاهي مادر وفرد همراه وي نسبت به مراقبت هاي دوران بارداري و شيردهي، تغذيه مناسب و صحيح و بهداشت فردي، آشنايي با روند زايمان طبيعي و هدايت آن با استفاده از تمرينات آموخته شده، مي باشد

-5"پدر عزيز همسرتان را در دوران بارداري و پس از زايمان و مراقبت از نوزاد حمايت كنيد"

در دوران بارداري و تولد نوزاد، پدران نيز مسوليت هائي داشته و به سهم خود در به سلامت طي شدن اين دوران نقش به سزائي دارند. يك مرد با پذيرفتن مسئوليت هائي مختلفي كه در زمان بارداري همسرش و بعد از تولد نوزاد خواهد داشت، مي تواند در اين رويداد شگفت انگيز زندگي خود شريك باشد. زن باردار به علت تغييرات جسمي، رواني و اجتماعي قابل ملاحظه اي كه در دوران بارداري در او بوجود مي آيد، نيازمند توجه بيشتري از جانب اطرافيان مي باشد. يكي از ناراحتي هاي شايع در سه ماهه اول بارداري تهوع و استفراغ بخصوص به هنگام صبح است در اين مواقع اظهار همدردي همسر و اطرافيان در كم كردن ناراحتي وي موثر خواهد بود. ضمناً در اوايل حاملگي به علت اين احساس كه مي بايد موجود زنده اي را در وجود خود بپروراند، نياز به تشويق زياد، توجه و محبت بويژه از جانب همسرش دارد. در سه ماه دوم زن باردار تا حدودي با وضعيت جسمي و ظاهري خود خو گرفته و به تغييرات ايجاد شده عادت مي كند. در اين زمان نيز ايجاد يك فضاي امن و شاد در منزل و حمايت كامل از زن ضروري است. در سه ماهه سوم با نزديك شدن به پايان حاملگي، مادر نگران سلامتي نوزاد مي شود و معمولاً بي حوصله و عجول است. اطرافيان و بويژه شوهر مي توانند با متوجه كردن افكار وي به تهيه مقدمات تولد نوزاد و آماده سازي او براي زايمان اين نگراني ها را كاهش دهند.

 در هنگام زايمان مردان بايد همسر خود را همراهي نموده و بلافاصله بعد از زايمان با حضور در بالين وي موجبات آرامش او را فراهم كنند. برخي از مادران در روزهاي اول بعد از زايمان دچار غم و اندوه بي دليل به اصطلاح اندوه پس از زايمان مي شوند كه معمولاً زودگذر است و توجه و محبت همسران را طلب مي كند

مردان بايد در طول بارداري، همسرشان را براي مراقبت منظم تحت نظر پزشك يا ماما تشويق نمايند. آنها بايد مراقب تغذيه وي بوده و مطمئن شوند كه همسرشان رژيم غذائي مناسبي دارد.