



مراقبت های مادران باردار



مدیریت سلامت جمعیت و خانواده
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی



علائم خطر پس از زایمان

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- تب و لرز
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- افسردگی شدید
- درد شکم یا پهلوها



گردآورندگان:

دکتر ناصر رهبری فرزو - مدیر گروه سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان
نسرین فرشایف قاسمی - کارشناس سلامت جمعیت خانواده
رزیتا فیروزیانیا - کارشناس سلامت جمعیت و خانواده

زیر نظر:

دکتر عباسعلی درستی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز و رئیس مرکز بهداشت استان

علائم خطر دوران بارداری



- لکه بینی یا خونریزی
- کاهش یا نداشتن حرکت جنین
- آبریزش یا خیس شدن ناگهانی
- سردرد و تاری دید
- تب و لرز
- درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- تنگی نفس و تپش قلب
- ورم دست ها و صورت یا تمام بدن
- استفراغ شدید و مداوم یا خونی
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- افزایش وزن ناگهان (یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته)

اهمیت مراقبت های مادران باردار

نظر به جایگاه رفیع مادر در تامین، حفظ و ارتقای سلامت خانواده، مراقبت مادر در دوران بارداری از اهمیت ویژه ای برخوردار است که می تواند با تضمین سلامت مادر و کودک نقش مهمی در سلامت جامعه داشته باشد.

هدف از انجام مراقبت های دوران بارداری، سلامتی مادر و جنین و به اتمام رساندن یک حاملگی سالم و بدون خطر با انجام یک زایمان ایمن می باشد. این مراقبت ها در بارداری های پرخطر، بسیار مهم و اختصاصی خواهد بود.

به همین دلیل لازم است هر مادری پس از مثبت شدن تست حاملگی، بلافاصله جهت دریافت خدمات و آموزش های مربوطه به نزدیکترین خانه بهداشت یا مرکز سلامت، و یا پزشک متخصص مراجعه نماید.

اصولا برای کاهش مرگ و میر در دوران بارداری به خانمها توصیه می شود چند ماه قبل از باردار شدن به پزشک مراجعه نمایند. (مراقبت های پیش از بارداری)

در این ملاقات سلامت جسمی و روانی زنان بررسی شده و در صورت برخورداری از شرایط سلامت لازم، به مادر اجازه بارداری داده می شود و در طول بارداری طبق برنامه مشخصی مراقبت های دوران بارداری انجام می گردد.

اولین مراجعه خانم باردار اهمیت زیادی دارد. مادر در طی اولین مراجعه به خانه بهداشت یا مرکز سلامت از طریق پزشک یا ماما، اطلاعات لازم را در مورد بارداری و اهمیت آن به دست می آورد.

مادر می تواند با مراجعه مرتب، سلامت خود و فرزندش را تامین نماید.



زمان مناسب جهت دریافت مراقبت ها
برای خانمی که تمایل به بارداری دارد:

۱- مراقبت های پیش از بارداری

۲- مراقبت ها در ۲۰ هفته اول بارداری:

♥ مراقبت اول در هفته ۶ تا ۱۰ بارداری

♥ مراقبت دوم در هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری

۳- مراقبت ها در ۲۰ هفته دوم بارداری:

♥ مراقبت سوم در هفته ۲۴ تا ۳۰ بارداری

♥ مراقبت چهارم در هفته ۳۱ تا ۳۴ بارداری

♥ مراقبت پنجم در هفته ۳۵ تا ۳۷ بارداری

♥ مراقبت ششم در هفته ۳۸ بارداری

♥ مراقبت هفتم در هفته ۳۹ بارداری

♥ مراقبت هشتم در هفته ۴۰ بارداری

۴- مراقبت های پس از زایمان