

توصیه می شود مادران قبل از اقدام به بارداری برای انجام
مراقبت‌های زیر به بهداشت یا پزشک مراجعه نمایند :

- اندازه گیری قد و وزن ، تعیین نمایه بدنی (BMI)

- اندازه گیری علائم حیاتی

- معاینه فیزیکی ، معاینه واژن و لگن

- انجام آزمایشات قبل از بارداری TSH , FBS , CBC , HBsAg و پاپ
اسمیر

- رعایت بهداشت فردی ، روانی ، جنسی ، دهان و دندان

- تغذیه مناسب

- عدم مصرف مواد مخدر ، سیگار ، دخانیات و الکل

- عدم مصرف خودسرانه داروها

- دانستن زمان قطع روش پیشگیری از بارداری و زمان مناسب باردار
شدن ، ثبت دقیق تاریخ قاعدگی ها

- مصرف یدوفولیک از سه ماه قبل از بارداری

- تزریق واکسن توام ، سرخچه و هیپاتیت ب در صورت تجویز پزشک یا
بهداشت

توصیه می شود مادران باردار در هفته ۶ تا ۱۰ بارداری برای
انجام مراقبت اول به بهداشت و یا پزشک مراجعه نمایند :

- اندازه گیری قد و وزن ، تعیین نمایه بدنی (BMI)

- اندازه گیری علائم حیاتی

- معاینه فیزیکی

- انجام آزمایشات FBS , BUN , Cr , U/A , U/C , BG , Rh ,

TSH , HBsAg , VDRL , HIV , CBC و نوبت اول کومبس

غیرمستقیم

- غربالگری ناهنجاری جنین در هفته ۱۳-۱۱ بارداری

- رعایت بهداشت فردی ، روانی ، جنسی ، دهان و دندان

- تغذیه مناسب

- عدم مصرف مواد مخدر ، سیگار ، دخانیات و الکل

- عدم مصرف خودسرانه داروها

- مراجعه به پزشک در صورت لک بینی یا خونریزی و درد شکم

- مصرف یدوفولیک (از ابتدای بارداری تا پایان بارداری)

- پی گیری تاریخ مراجعه بعدی

توصیه می شود مادران باردار در هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری برای

انجام مراقبت دوم به بهداشت و یا پزشک مراجعه نمایند :

- اندازه گیری وزن و علائم حیاتی

- معاینه عمومی

- شنیدن صدای قلب جنین

- ارتفاع رحم

- سونوگرافی آنومالی در هفته ۱۸ بارداری

- انجام غربالگری مرحله دوم در هفته ۱۷-۱۵ بارداری در صورت
صلاحدید پزشک .

- رعایت بهداشت فردی ، روانی ، دهان و دندان

- تغذیه مناسب

- مصرف آهن و مولتی ویتامین مینرال روزی یک قرص از هفته ۱۶ تا
پایان بارداری (طبق تجویز پزشک یا بهداشت)

- شرکت در کلاس های آمادگی زایمان

- پی گیری تاریخ مراجعه بعدی

توصیه می شود مادران باردار در هفته ۲۴ تا ۳۰ بارداری برای
انجام مراقبت سوم به بهداشت و یا پزشک مراجعه نمایند :

- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی ، ارتفاع رحم

- معاینه عمومی

- شنیدن صدای قلب جنین و لمس حرکات جنین ، رشد جنین

- انجام آزمایشات U/A , GTT , FBS , CBC و نوبت دوم کومبس غیر
مستقیم در مادر RH منفی با همسر RH مثبت

- مراجعه به پزشک در صورت خونریزی ، آبریزش ، تب بالای ۳۸/۵
درجه و سوزش ادرار

- تغذیه مناسب و مصرف مکمل های دارویی طبق تجویز پزشک

- رعایت بهداشت فردی ، دهان و دندان و یادگیری نحوه صحیح
شیردهی



مراقبتهای دوران بارداری



گروه هدف : مراجعین بیمارستان الزهرا (س)

تهیه و تنظیم : ملیحه جاوید عضو کارگروه آموزش به بیمار

درمانگاه مرکز آموزشی الزهرا (س)

اردیبهشت ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری بعدی ۱۴۰۲

آدرس سایت اینترنتی پمفلت های مرکز :

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

پمفلت های آموزشی → آموزش به بیمار

شماره تماس : ۳۵۵۳۹۱۶۱ - ۰۴۱

داخلی ۴۷۰

- عدم مصرف مواد مخدر ، سیگار ، دخانیات و الکل

- تاریخ مراجعه بعدی

توصیه می شود مادران باردار در هفته ۳۸ تا ۴۰ هر هفته برای انجام مراقبت ششم تا هشتم به بهداشت و یا پزشک مراجعه نمایند .

- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی ، ارتفاع رحم

- بررسی از نظر ادم ، رنگ پریدگی ، بثورات پوستی و حال عمومی

- شنیدن صدای قلب جنین و لمس حرکات جنین ، رشد جنین

معاینه شکم (مانور لئوپولد)

- مراجعه در صورت بروز خونریزی و آبریزش ، افزایش ناگهانی وزن ، سردرد شدید ، ادم اندام ها ، درد ناحیه معده ، اختلال بینائی و کاهش حرکات جنین

- زمان مناسب بارداری بعدی، مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزادی

- تاریخ مراجعه بعدی

در صورت نیاز واکسن های توام و آنفلوانزا را از هفته ۶ بارداری تا سه ماهه آخر طبق تجویز پزشک یا بهداشت تزریق نمایید .

منبع : راهنمای کشوری ارئه خدمات مامائی و زنان (بازنگری سوم)
۱۳۹۶

- شرکت در کلاس های آمادگی زایمان

- عدم مصرف مواد مخدر ، سیگار ، دخانیات و الکل

- عدم مصرف خودسرانه داروها

- تزریق ایمنوگلوبین آنتی دی (آمپول روگام) در صورت نیاز از هفته ۲۸ تا ۳۴

بارداری

- پی گیری تاریخ مراجعه بعدی

توصیه می شود مادران باردار در هفته ۳۱ تا ۳۴ و ۳۵ تا ۳۷ بارداری برای انجام مراقبت چهارم و پنجم به بهداشت و یا پزشک مراجعه نمایند :

- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی ، ارتفاع رحم

- معاینه عمومی

- شنیدن صدای قلب جنین و لمس حرکات جنین ، بررسی رشد جنین

- معاینه شکم (مانور لئوپولد)

- سونوگرافی در هفته ۳۱ تا ۳۴ بارداری

- مراجعه در صورت بروز خونریزی و آبریزش ، افزایش ناگهانی وزن ، سردرد شدید ، ادم اندام ها ، درد ناحیه معده ، اختلال بینائی و کاهش حرکات جنین

- آموزش مزایای زایمان طبیعی و شیر مادر

- شرکت در کلاس های آمادگی زایمان