

آموزش جامع مادر در دوران حاملگی و پس از زایمان طبیعی

حاملگی چیست؟

حاملگی دوره‌ای حدود ۴۰ هفته‌ای است که از زمان لقاح تا تولد نوزاد ادامه دارد. مراقبت صحیح در این دوران سلامت مادر و جنین را تضمین می‌کند.

مراقبت‌های دوران بارداری

مراجعات منظم

انجام ویزیت‌های منظم بارداری

انجام آزمایش‌های درخواست شده

سونوگرافی‌های دوره‌ای

کنترل فشار خون

کنترل وزن

بررسی رشد جنین

تغذیه در دوران بارداری

مصرف بیشتر

پروتئین

گوشت

مرغ

ماهی کم‌چرب

تخم مرغ

حبوبات

لبنیات

شیر

ماست

پنیر

میوه و سبزیجات

سبزیجات سبز

مرکبات

هویج

گوچه فرنگی

غلات کامل

نان سبوس‌دار

برنج قهوه‌ای

جو دوسر

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

مکمل‌ها

طبق دستور پزشک:

اسید فولیک

آهن

کلسیم

ویتامین D

پرهیزها

دخانیات

الکل

مواد مخدر

مصرف خودسرانه دارو

غذاهای خام یا نیم‌پز

لبنیات غیرپاستوریزه

فعالیت در دوران بارداری

فعالیت‌های توصیه شده

✓ پیاده‌روی روزانه

✓ نرمش‌های بارداری

✓ شنا با تأیید پزشک

✓ حرکات کششی سبک

فعالیت‌های ممنوع

X بلند کردن اجسام سنگین

X ورزش‌های پری‌خورد

X فعالیت‌های خطرناک

X قرار گرفتن طولانی مدت در گرمای شدید

خودمراقبتی دوران بارداری

خواب کافی (۷ تا ۹ ساعت)

مصرف مایعات کافی

رعایت بهداشت فردی

کنترل استرس

استفاده از لباس راحت

رعایت بهداشت دهان و دندان

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

علائم طبیعی دوران بارداری

تهوع و استفراغ خفیف

خستگی

افزایش اشتها

افزایش دفعات ادرار

کمردرد خفیف

حرکات جنین

عوارض شایع حاملگی

کم خونی

علائم:

خستگی

رنگ پریدگی

ضعف

درمان:

مصرف آهن

تغذیه مناسب

دیابت بارداری

علائم:

تشنگی زیاد

پرادراری

درمان:

رژیم غذایی

ورزش

انسولین در صورت نیاز

فشار خون بارداری

علائم:

سر درد

تاری دید

ورم شدید

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

درمان:

کنترل فشار خون

دارو

مراقبت تخصصی

پره‌اکلامپسی

یکی از مهم‌ترین عوارض حاملگی است.

علائم:

فشار خون بالا

سردرد شدید

تاری دید

ورم شدید دست و صورت

نشانه‌های خطر دوران بارداری

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

خونریزی واژینال

کاهش یا قطع حرکات جنین

خروج مایع از واژن

درد شدید شکم

سردرد شدید

تاری دید

تورم شدید صورت و دست‌ها

تب

تشنج

تنگی نفس

زایمان طبیعی چیست؟

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

زایمان طبیعی فرآیند خروج نوزاد از طریق کانال زایمانی بدون جراحی است.

علائم شروع زایمان
دردهای منظم رحمی
افزایش شدت انقباضات
خروج ترشحات خونی
پاره شدن کیسه آب
احساس فشار لگنی

مزایای زایمان طبیعی

- ✓ بهبودی سریع تر
- ✓ کاهش عفونت
- ✓ بستری کوتاه تر
- ✓ شروع سریع تر شیردهی
- ✓ کاهش عوارض جراحی

مراقبت های پس از زایمان طبیعی

استحمام
در صورت پایدار بودن وضعیت مادر معمولاً از روز اول امکان دوش گرفتن وجود دارد.
ناحیه پرینه تمیز و خشک نگه داشته شود.

مراقبت از بخیه اپیزیوتومی (در صورت وجود)

شستشوی ناحیه با آب تمیز
خشک نگه داشتن محل بخیه
تعویض مرتب پد بهداشتی
شستشوی دست ها قبل و بعد از مراقبت

فعالیت پس از زایمان
✓ راه رفتن زودهنگام
✓ انجام فعالیت های سبک
✓ ورزش های کف لگن پس از تأیید پزشک
X بلند کردن اجسام سنگین
X فعالیت شدید در هفته های اول

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

تغذیه پس از زایمان
مصرف مایعات فراوان
افزایش دریافت پروتئین
مصرف منابع آهن
مصرف میوه و سبزیجات
مصرف لبنیات

شیردهی

شروع شیردهی در اولین ساعت پس از تولد
تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی
رعایت بهداشت پستان

علائم طبیعی پس از زایمان
خونریزی واژینال (لوشیا)
خستگی
دردهای خفیف رحمی
حساسیت پستانها

نشانه‌های خطر پس از زایمان

خونریزی شدید
تب بالاتر از ۳۸ درجه
ترشحات بدبو
درد شدید شکم
تورم و درد ساق پا
تنگی نفس
افسردگی شدید
افکار آسیب به خود یا نوزاد

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

- ✓ مراقبت از نوزاد
- ✓ شیردهی صحیح
- ✓ تغذیه مناسب
- ✓ بهداشت فردی
- ✓ علائم خطر مادر و نوزاد
- ✓ زمان مراجعه بعدی
- ✓ روش‌های پیشگیری از بارداری

منابع علمی مورد استفاده

1. Williams Obstetrics (26th Edition)
2. Varney's Midwifery
3. Myles Textbook for Midwives
4. Maternal & Child Health Nursing (Lowdermilk)
5. Comprehensive Perinatal Nursing Care
6. World Health Organization (WHO) Maternal Health Guidelines
7. [American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) Patient Education](https://www.acog.org?utm_source=chatgpt.com)
8. NICE Antenatal and Postnatal Care Guidelines
9. UpToDate Patient Education – Pregnancy and Childbirth