



مراقبت های دوران بارداری

زایمان و پس از زایمان

- در هنگام شیردهی برای نرم کردن نوک پستان نیازی به پماد یا مواد ویژه نیست. همچنین بهتر است از محصولات دارای الکل یا مواد نفتی استفاده نشود. برای تمیز کردن نوک پستان فقط باید از آب استفاده شود، چون صابون نوک پستان را خشک می کند.
- برای نرم کردن نوک پستان در آخر شیردهی بهتر است قطره ای شیر روی آن مالید تا در معرض هوا خشک شود.
- مادر باید قبل از هربار شیردهی دستهایش را با آب و صابون بشوید.
- اگر خروج شیر از پستان موجب خیس شدن لباس مادر می شود، می تواند از یک تنظیف استفاده نماید.
- برای حفظ تعادل روانی شیرخوار و تماس روحی مادر شیردهی در حالت آرامش و داشتن وضو و با یاد خدای بزرگ انجام شود.

فطرات دوران بعد از زایمان

ممکنست در دوران بعد از زایمان مشکلاتی ایجاد شود که منجر به عوارض جدی و غیر قابل برگشت شود، بنابراین مادر باید در دوران بعد از زایمان به محض مشاهده هر یک از علائم زیر به خانه بهداشت، مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه نماید:

- تب و لرز - ترشح بد بو و غیر طبیعی از مهبل
- خونریزی بیش از حد متوسط و مداوم و خونریزی بعد از ۱۰ روز پس از زایمان
- رنگ پریدگی - درد ساق پا
- سرگیجه - علائم شوک مثل سردی اندامها
- تنفس تند - گیجی و سردرد
- درد شدید و ورم ناحیه بخیه ها
- هرگونه اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج

- تنگی نفس و تپش قلب - سرفه مداوم و شدید
- دردهای منظم شکم - اصابت ضربه به شکم

مراقبت های بعد از زایمان

دوران بعد از زایمان زمان بسیار حساسی است. مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی است. بنابراین مراقبت از مادر در این دوران باید جدی گرفته شود. ده روز اول بعد از زایمان مرحله حساسی است، بنابراین مادر باید یک بار در روز دهم و یک بار قبل از روز چهارم جهت تکمیل مراقبت ها و مشاوره برای پیشگیری از بارداری و فاصله گذاری بین زایمان ها به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه نماید.

توصیه های دوران بعد از زایمان

- شستشوی ناحیه تناسلی با آب در هر بار اجابت مزاج و دفع ادرار از جلو به عقب و خشک نمودن ناحیه.
- شستشوی محل بخیه ها با مواد ضد عفونی کننده.
- تعویض لباس های زیر و نوار بهداشتی در فواصل کوتاه و شستشو و خشک نمودن آن در معرض نور آفتاب یه به وسیله اطو.
- در صورت احتباس ادرار تا ۶ ساعت پس از زایمان به پزشک مراجعه نماید..
- دو ساعت پس از زایمان در صورتی که مشکلی وجود ندارد مادر می تواند مقداری آب بنوشد و غذای ساده ای بخورد و حرکت کند.
- مادر باید از خوردن غذاهای نفاخ و دیر هضم بپرهیزد و غذاهای پرانرژی مصرف کند و به میزان بیشتر و متنوع تر غذا بخورد.

ازدواج وظایف مهمی را بر عهده زن و مرد قرار می دهد.

کودک برای رشد و تکامل نیازهایی دارد و پدر و مادر باید این نیازها را برآورده نمایند و از این رو لازم است زوجین قبل از بچه دار شدن به تمام شرایط فکر کنند و سپس تصمیم بگیرند و از مهمترین نکات؛ رعایت شرایط بهداشتی خانواده است که قسمتی از آن به شرح ذیل می باشد:

سن مناسب برای حاملگی ۲۰ سال و حداکثر ۳۵ سال می باشد.

زنانی که از یک روش پیشگیری از بارداری استفاده می کنند، چنانچه تصمیم به بارداری می گیرند، باید حداقل سه ماه پس از قطع روش حامله نشوند تا بدن به وضع عادی برگردد.

زنانی که دچار سوء تغذیه و کم خونی یا هر نوع بیماری هستند باید قبل از باردار شدن درمان شوند. گاهی حاملگی برای مادر زیان آور است در این صورت باید با پزشک مشورت نماید.

در مواردی که سابقه بیماری ارثی یا فامیلی در خانواده زن یا مردی وجود دارد و در مناطق یا نژادهایی که بیماری خاصی شیوع بالا دارد، انجام مشاوره ژنتیکی برای زن و شوهر قبل از بچه دار شدن و حتی قبل از ازدواج لازم است.

زنانی که سابقه سقط های مکرر، فرزند ناقص الخلقه یا مرده داشته اند، لازم است حتماً قبل از باردار شدن به همراه همسر خود به پزشک مراجعه نمایند.

چنانچه خانمی به دلایلی داروی خاصی مصرف می کند، اگر تمایل به حاملگی دارد حتماً قبل از حامله شدن باید با پزشک مشورت نماید.

بارداری

طول مدت متوسط حاملگی طبیعی معمولاً از اولین روز آخرین قاعدگی ۲۸۰ روز یا ۴۰ هفته است. بعد از طی دوران بارداری (۹ ماه) جنین به اندازه کافی رشد می کند و آمادگی خروج از رحم و شروع زندگی جدید را پیدا می کند. برای هر چه بهتر سپری شدن این دوران مادر باید تحت مراقبت افراد دوره دیده قرار گیرد. به همین دلیل زنان باید به محض اطلاع از حامله بودن جهت دریافت مراقبت های دوران بارداری مراجعه نمایند و پس از تأیید حاملگی و بر اساس نیاز مادر زمان مراجعات بعدی توسط کارکنان بهداشتی (ماما روستایی، بهورز، کاردان بهداشتی، ماما و پزشک) تعیین می گردد.

معمولاً یک زن باردار در شرایط طبیعی باید تا ماه هفتم حاملگی هر ماه یک بار، از ماه هفتم تا هشتم هر دو هفته یک بار و ماه نهم هفته ای یک بار جهت دریافت مراقبت ها مراجعه نماید. چنانچه مادر طی حاملگی متوجه هرگونه تغییر غیر عادی یا مشکل خاصی شد، باید بدون آنکه منتظر تاریخ ملاقات بعدی بماند به خانه بهداشت یا مراکز بهداشتی – درمانی مراجعه نماید.

توصیه های دوران بارداری

جهت دریافت مراقبت های دوران بارداری در موعد مقرر مراجعه نماید.

- استراحت کافی داشته باشد و غذای مناسب بخورد.
- قرص آهن را طبق دستور مصرف نماید.

- از ایمنی علیه کزاز مطمئن شود.
- بهداشت فردی را رعایت نماید.
- برای تأمین آرامش روحی و معنوی قرآن بخواند و دعا کند و از تنش ها به دور باشد.
- بدون نظر پزشک دارو مصرف نکند.
- از حضور در محل هایی که دخانیات مصرف می کنند، خودداری نماید.
- از تماس با افراد مبتلا به بیماری های واگیردار و مسری بپرهیزد.
- محل انجام زایمان از قبل تعیین شود و مناسب باشد.
- برای زایمان ایمن و بهداشتی به افراد دوره دیده و مجرب مراجعه نماید.
- ورزش و فعالیت بدنی سبک به شرط آنکه خسته نشود، داشته باشد.
- بهترین روش انجام زایمان، زایمان طبیعی است و در بعضی موارد طبق نظر پزشک باید سزارین انجام شود.

علائم فطر در دوران بارداری

مادر باید به محض مشاهده هر یک از علائم زیر به مراکز بهداشتی – درمانی مراجعه نماید:

- خونریزی در هر ناحیه از بدن
- افزایش ناگهانی وزن بدن
- اختلالات بینایی و تاری دید
- تهوع و استفراغ مداوم و شدید
- احساس تغییر حرکات جنین
- درد زیر دل
- آبریزش و هر نوع ترشح بد بو و چرکی از ناحیه تناسلی
- ورم بدن بخصوص دست ها و صورت
- سردردهای شدید
- تب و لرز
- درد سر دل
- مشکل اداری - لاغری و چاقی بیش از حد