



آموزش به بیمار

مراقبت از زنان باردار



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
فروردین ۱۴۰۴

۹. مراقبت های پس از زایمان

- ادامه معاینات پزشکی برای اطمینان از بهبودی مادر.
- توجه به تغذیه و سلامت روانی در دوران شیردهی.
- شروع ورزش های ملایم برای بازایی تناسب اندام (پس از تأیید پزشک).

با رعایت این نکات، احتمال بروز عوارض بارداری کاهش یافته و سلامت مادر و نوزاد تضمین میشود. هر بارداری منحصر به فرد است، بنابراین مشورت با پزشک متخصص برای دریافت برنامه مراقبتی شخصی سازی شده ضروری است

۷. آموزش و آمادگی برای زایمان

- شرکت در کلاس های آموزشی بارداری و زایمان.
- یادگیری تکنیکهای تنفسی و روشهای کاهش درد زایمان.
- تهیه کیف بیمارستان و برنامه ریزی برای شرایط اضطراری.
- ۸. پایش علائم هشداردهنده
- در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه شود:
- خونریزی یا ترشحات غیرطبیعی.
- سردرد شدید، تاری دید یا تورم ناگهانی دست و پا.
- کاهش حرکت جنین.
- انقباضات منظم قبل از موعد زایمان.
- تب، لرز یا درد شدید شکم.

مراقبت از زنان باردار

یکی از مهمترین عوامل در تضمین سلامت مادر و جنین در دوران بارداری است. این مراقبتها شامل اقدامات پزشکی، تغذیه، سبک زندگی و توجه به سلامت روانی مادر میشود. در زیر نکات کلیدی مراقبت از زنان باردار آورده شده است:

۱. مراجعه منظم به پزشک یا ماما

- انجام معاینات دوره‌ای برای نظارت بر رشد جنین، فشار خون، وزن و سلامت عمومی مادر.

- انجام آزمایشهای ضروری مانند آزمایش خون، ادرار، سونوگرافی و غربال گریه‌های ژنتیک.

- در سه ماهه اول: هر ۴ هفته یکبار.

- در سه ماهه دوم: هر ۲ تا ۳ هفته یکبار.

- در سه ماهه سوم: هر هفته یا طبق توصیه پزشک.

۲. تغذیه مناسب

- مصرف اسید فولیک (قبل از بارداری و در ماههای اول) برای پیشگیری از نقص لوله عصبی جنین.

- دریافت کافی آهن، کلسیم، پروتئین، و ویتامینها (مانند ویتامین D).

- پرهیز از مصرف غذاهای نپخته، خام (مثل تخم مرغ خام، گوشت نیم پز)، شیر غیرپاستوریزه و ماهیهای حاوی جیوه (مانند ماهی تن).

- نوشیدن آب کافی و جلوگیری از کم آبی.

۳. فعالیت بدنی و ورزش

- انجام ورزشهای سبک مانند پیاده روی، یوگای بارداری یا شنا (با تأیید پزشک).

- پرهیز از ورزشهای سنگین، پریدن یا فعالیتهایی که خطر افتادن دارند.

- تقویت عضلات کف لگن با تمرینات کگل (Kegel).

۴. پرهیز از مواد مضر

- قطع مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر.

- محدود کردن مصرف کافئین (کمتر از ۲۰۰ میلیگرم در روز).

- اجتناب از تماس با مواد شیمیایی سمی (مانند حشره کشها یا رنگهای صنعتی).

- مشورت با پزشک قبل از مصرف هرگونه دارو یا مکمل.

۵. توجه به استراحت و خواب کافی

- خوابیدن به پهلو چپ برای بهبود جریان خون به جنین.

- استفاده از بالشهای بارداری برای راحتی بیشتر.

- کاهش فعالیتهای استرسزا و استراحت کافی.

۶. مراقبت های روانی

- مدیریت استرس و اضطراب با روشهایی مانند مدیتیشن یا مشاوره.

- مشارکت خانواده در حمایت عاطفی از مادر.

- آگاهی از علائم افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان.