

## دفترچه مراقبت مادر و نوزاد

( بارداری، زایمان و پس از زایمان )

مادر عزیز:

لطفاً این دفترچه را هنگام مراجعه به مطب پزشک یا ماما، بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی همراه داشته باشید.

کد ملی / شماره پرونده/شناسه:

۱. مشخصات / شرح حال:

نام و نام خانوادگی:

شغل:

تاریخ تولد:

نشانی و تلفن:

**مادر عزیز:**

از آنجا که هر بارداری و زایمان با خطر روبروست، بهتر است برای حفظ سلامتی خود و فرزندتان، برای زایمان به بیمارستان و یا هر مرکز زایمانی مجهز مراجعه کنید.

تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی:

تاریخ احتمالی زایمان:

تعداد بارداری: تعداد زایمان: تعداد فرزند: زنده مرده

تعداد سقط: مول  حاملگی نابجا  حاملگی چند قلو

زایمان قبلی: طبیعی  طبیعی با فورسپس یا واکيوم  سزارین

آخرین روش پیشگیری از بارداری: .....

• سوابق:

۱- عوارض بارداری: فشارخون بالا  دیابت بارداری

جفت سرراهی  جدا شدن زودرس جفت

۲- عوارض زایمان: خونریزی پس از زایمان  زایمان سخت

زایمان سریع  زایمان زودرس

۳- نازایی

۴- عمل جراحی بر روی شکم  نوع عمل: .....

۵- سابقه بیماری در خانواده: .....

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت خانواده و جمعیت  
اداره سلامت مادران

## ۲. وضعیت بارداری فعلی:

- سابقه یا ابتلا فعلی به بیماری: .....
- نوع داروهای مصرفی: .....
- حساسیت دارویی: .....
- رفتارهای پر خطر/ همسرآزاری: .....

مادر عزیز:

در صورت بروز هر یک از علایم خطر سریعاً با پزشک یا

مامای خود (شماره تلفن ..... ) تماس بگیرید.

و یا به بیمارستان ..... (شماره تلفن ..... )

و یا مرکز بهداشتی درمانی .....

(شماره تلفن .....) مراجعه نمایید.

### ارزیابی معمول

هفته بارداری	نیمه اول	۲۰ تا ۲۶	۲۶ تا ۳۴	۳۵ تا ۳۷	۳۸	۳۹ و ۴۰	اجزای مراقبت
							فشارخون
							وزن
							ارتفاع رحم
							تعداد ضربان قلب جنین

• ایمن سازی (واکسن توأم):  کامل  سایر: .....

• تزریق آمپول رگام از هفته ۲۸ تا ۳۴ بارداری:  بلی  خیر

### 3. نتایج آزمایش ها و سونوگرافی معمول:

نوع آزمایش	تاریخ بار اول	تاریخ بار دوم	نوع آزمایش	تاریخ بار اول	تاریخ بار دوم
هموگلوبین			BG , RH و RH همسر	مادر: همسر:	
هماتوکریت			BUN		
پلاکت			کراتی نین		
FBS			HBSAg در صورت نیاز		
کامل ادرار			VDRL/RPR		
کشت ادرار			FTA/abs در صورت نیاز		
GTT در صورت نیاز			HIV	تست تشخیص سریع:	تست تشخیص سریع:
OGTT				تست تاییدی:	تست تاییدی:
کومیس غیر مستقیم					

تاریخ انجام سونوگرافی: .....	تاریخ انجام سونوگرافی: .....
سن بارداری (LMP):	سن بارداری (LMP):
سن بارداری (سونوگرافی):	سن بارداری (سونوگرافی):
وضعیت جفت:	وضعیت جفت:
وضعیت مایع آمنیوتیک:	وضعیت مایع آمنیوتیک:
نکته مهم:	نکته مهم:

سایر: .....

علائم خطر دوران بارداری	علائم خطر پس از زایمان
<ul style="list-style-type: none"> <li>- خونریزی یا لکه بینی</li> <li>- کاهش یا نداشتن حرکت جنین</li> <li>- آبریزش یا خیس شدن ناگهانی</li> <li>- درد و ورم یک طرفه ساق و ران</li> <li>- درد شکم و پهلوها و یا درد سردل</li> <li>- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن</li> <li>- استفراغ شدید، مداوم یا خونی</li> <li>- تب و لرز</li> <li>- تنگی نفس و تپش قلب</li> <li>- ورم دست ها و صورت یا تمام بدن</li> <li>- افزایش وزن ناگهانی (یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سردرد و تاری دید</li> <li>- عفونت، آبسه و درد شدید دندان</li> <li>- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول</li> <li>- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها</li> <li>- درد شکم و پهلوها</li> <li>- افسردگی شدید/ جنون پس از زایمان</li> <li>- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن</li> <li>- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل</li> <li>- درد و تورم و سفتی پستان ها</li> <li>- تب و لرز</li> <li>- درد و ورم یک طرفه ساق و ران</li> <li>- سردرد</li> </ul>

علائم خطر نوزاد	علائم خطر نوزاد
<ul style="list-style-type: none"> <li>- زردی ۲۴ ساعت اول</li> <li>- تو کشیده شدن قفسه سینه</li> <li>- ناله کردن</li> <li>- رنگ پریدگی شدید یا کبودی</li> <li>- استفراغ مکرر شیر</li> <li>- قرمزی اطراف چشم</li> <li>- تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بی قراری و تحریک پذیری</li> <li>- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف</li> <li>- خوب شیر نخوردن</li> <li>- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول</li> <li>- جوش های چرکی منتشر در پوست</li> <li>- تب یا سرد شدن اندام ها و بدن</li> <li>- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها</li> </ul>



### چند توصیه برای مراقبت از نوزاد: (ادامه)

- در مدت زمانی که بند ناف نیفتاده است، حمام کردن نوزاد مانعی ندارد.
- کهنه نوزاد را زیر بندناف بیچید.
- اگر ناف آلوده شد با آب تمیز و صابون بشویید و با پارچه تمیز خشک کنید.
- شکم یا ناف را بانداژ نکنید.
- هیچ ماده یا دارویی (الکل، بتادین و ...) روی ناف نگذارید.
- ناف را دست کاری نکنید.
- ب) برای خواباندن نوزاد به نکات زیر توجه کنید:
  - نوزاد را به شکم خوابانید. بهتر است نوزاد را به پهلو یا پشت بخوابانید.
  - پ) برای مراقبت از چشم نوزاد به نکته زیر توجه کنید:
    - از هیچ ماده مانند سرمه و یا هیچ دارویی برای چشم بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.
    - ت) برای پیشگیری از سوانح و حوادث به نکات زیر توجه کنید:
      - نوزاد را با حیوانات خانگی تنها نگذارید.
      - هرگز نوزاد را به کودکان نسپارید.
      - نوزاد را بالا و پایین نیندازید.
      - از بوسیدن مکرر و بغل کردن نوزاد توسط افراد مختلف خودداری کنید.
      - محیط نوزاد عاری از دود به خصوص دود سیگار و قلیان و ... باشد.
      - نوزاد و مخصوصاً نوزاد کوچک را از بچه ها و بزرگسالان بیمار دور نگه دارید.
      - نوزاد را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده (سماور، بخاری، کرسی، اتو و ...) قرار ندهید.
      - نوزاد را در تخت یا گهواره بدون حفاظ تنها نگذارید.
      - نوزاد را در جاهای بلند (میز و صندلی و ...) تنها رها نکنید.
      - ساک حمل نوزاد را از زیر بگیرید.
    - ث) برای دریافت مراقبت های معمول نوزاد به نکات زیر توجه کنید:
      - مراقبت نوبت اول نوزاد در هنگام تولد انجام می شود.
      - در روزهای ۳ تا ۵ پس از زایمان برای دریافت مراقبت نوزاد مراجعه کنید. در این زمان خون پاشنه پای نوزاد به منظور کنترل هیپوتیرویدی گرفته می شود. برای دریافت مراقبت های بعدی نوزاد نیز در روزهای ۱۴ تا ۱۵ و ۳۰ تا ۴۵ پس از زایمان به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

### ۶. کلاس آمادگی برای زایمان:

تاریخ حضور خانم باردار در کلاس را در ستون اول مشخص نمایید و در ستون دوم، همراه خانم باردار را با علامت ✓ مشخص نمایید.

مهر و امضا	همراه			تاریخ حضور	زمان جلسه
	سایر	همسر	مادر		
					جلسه یک (هفته ۲۰-۲۳)
					جلسه دو (هفته ۲۴-۲۷)
					★ جلسه سه (هفته ۲۸-۲۹)
					جلسه چهار (هفته ۳۰-۳۱)
					جلسه پنج (هفته ۳۲-۳۳)
					جلسه شش (هفته ۳۴-۳۵)
					جلسه هفت (هفته ۳۶)
					★ جلسه هشت (هفته ۳۷)

★ حضور همسر حداقل در جلسه های سوم و هشتم الزامی است.

## ۱۲. چند توصیه بهداشتی در بارداری:

الف) برای کاهش تهوع و استفراغ صبحگاهی موارد زیر را رعایت کنید:

- مصرف مواد جامد به ویژه در ابتدای صبح
- کاهش مصرف غذاهای بودار، ادویه دار، تند، داغ و چرب
- استفاده از انواع ترکیبات زنجبیل
- پرهیز از تغییر وضعیت ناگهانی مانند سریع برخاستن از رختخواب
- ب) برای کاهش ورم پاها:
- خودداری از آویزان نگه داشتن پاها به مدت طولانی طی روز
- نگه داشتن پاها بالاتر از سطح زمین در هنگام استراحت
- پ) رعایت نکات بهداشتی در موارد ترشح زیاد واژینال:
- تعویض روزانه لباس زیر
- شستن پیرینه با آب معمولی و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی

ت) در صورت احساس کاهش حرکات جنین در ۴ هفته آخر بارداری، می توانید با شمارش حرکات جنین از سلامت وی اطمینان حاصل نمایید. بدین منظور، یک لیوان شربت قند نوشیده و به پهلو چپ بخوابید. سپس به مدت ۲ ساعت حرکات جنین را شمارش کنید. تعداد ۱۰ حرکت در ۲ ساعت طبیعی است. اگر تعداد حرکات جنین زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار رسید. نیازی به ادامه کنترل نیست. در صورتی که حرکات، کمتر از این تعداد باشد فوراً به یک واحد بهداشتی یا پزشک مراجعه کنید.

ث) جهت انجام مراقبت های پس از زایمان، لازم است در ۳ نوبت به واحد بهداشتی مراجعه نمایید. (۱ تا ۳ روز، ۱۰ تا ۱۵ روز و ۴۲ تا ۶۰ روز پس از زایمان)

ج) در زمینه مصرف مکمل ها به نکات ذیل دقت شود:

- از نوشیدن چای یا قهوه یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف قرص آهن خودداری نمایید.
- همزمان با قرص آهن شیر یا لبنیات مصرف نکنید.

## ۱۳. چند توصیه برای مراقبت از نوزاد:

الف) برای مراقبت از ناف نوزاد به نکات زیر توجه کنید:

- قبل و بعد از دست زدن به ناف، دست ها را بشویید.

## ۷. زایمان:

• تاریخ و ساعت زایمان:

- نوع زایمان: طبیعی  طبیعی با فورسپس یا واکيوم  سزارین
- طبیعی با روش های کاهش درد  نوع روش .....
- محل زایمان: بیمارستان  واحد تسهیلات زایمانی  منزل  بین راه
- عامل زایمان: پزشک  ماما  فرد دوره ندیده
- عارضه حین و بلافاصله پس از زایمان: خونریزی  پارگی رحم  تشنج
- تب  و آرونگی رحم  احتباس جفت  پارگی درجه ۳ و ۴
- تزریق آمپول رگام: بلی  خیر

## ۸. پس از زایمان (مادر):

### ارزیابی معمول

اجزای مراقبت	زمان مراقبت	۶ ساعت اول	۱ تا ۳	۱۰ تا ۱۵	۴۲ تا ۶۰
فشارخون					
درجه حرارت					
میزان خونریزی					

- نوع روش پیشگیری از بارداری: .....

## ۹. پس از زایمان (نوزاد):

- تعداد و جنس نوزاد: ..... شماره آپگار: ..... سن بارداری (هفته): .....
- تزریقات و ایمن سازی بدو تولد:
- ویتامین ک ۱  ب ۱  ب ۲  ب ۳  هپاتیت  فلج اطفال
- سایر تزریقات: .....

### ارزیابی نوزاد

روزهای ۳ تا ۵	روزهای ۱۴ تا ۱۵	روزهای ۳ تا ۵	بدو تولد	زمان مراقبت
				اجزای مراقبت
				نشانه های خطر
				عفونت موضعی
				زردی
				صدمات زایمانی و ناهنجاری
				وضعیت شیردهی
				وضعیت بینایی
				غربالگری هیپوتریوید
				قد
				وزن
				دور سر

### ۱۰. چند توصیه بهداشتی پس از زایمان:

- تعویض مکرر نوار بهداشتی و لباس زیر، شستشوی روزانه ناحیه تناسلی از جلو به عقب و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی
- نشستن در لگن آب گرم و یا استفاده از حرارت سشوار یا لامپ برای ترمیم محل بخیه
- پرهیز از مقاربت تا ترمیم کامل محل بخیه ها

### ۱۱. جدول مراقبت های ویژه پس از زایمان:

زمان مراجعه	تاریخ	خونریزی	تب	درد	سایر
۱ تا ۳					
۴ تا ۷					
۸ تا ۹					
۱۰ تا ۱۵					
۱۶ تا ۲۸					
۲۹ تا ۴۱					
۴۲ تا ۶۰					

### جدول ثبت مشخصات ارایه دهنده خدمت و زمان ملاقات پس از زایمان

نام و نام خانوادگی	تاریخ انجام مراقبت

- تاریخ مراجعه بعدی مادر و نوزاد: .....