



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

پیام های بهداشتی در زمینه مراقبت های دوران پیش از بارداری

بارداری و پس از زایمان

.....

گروه هدف:

✓ جامعه

✓ خانمهای سنین باروری

✓ خانم هایی که تمایل به بارداری دارند

✓ خانم های باردار

✓ خانم هایی که در دوران پس از زایمان هستند

(۱) بارداری با وجود بعضی از بیماری ها خطرناک است . قبل از بارداری با مراجعه به پزشک یا ماما و انجام مراقبت های پیش از بارداری ، از سلامت خود اطمینان حاصل فرمایید .

(۲) در صورت داشتن بیماری خاص مانند : بالا بودن فشار خون ، دیابت ، بیماری قلب و ریه ، کم خونی و تیروئید و ... قبل از باردار شدن با پزشک متخصص مشورت نمایید .

(۳) بارداری موجب تشدید بعضی از بیماری ها می شود و می تواند حتی موجب مرگ مادر شود . قبل از باردار شدن با پزشک مشورت نمایید .

۴) اگر بیمار هستید و داروی خاصی مصرف می کنید ، قبل از باردار شدن با پزشک متخصص مربوطه مشورت نمایید .

۵) اگر باردار شده اید و مبتلا به بیماری خاصی هستید، در باره نوع و میزان مصرف دارو از پزشک خود نظر بخواهید .

۶) افزایش وزن ناگهانی و ورم دست و پا از نشانه های خطر در بارداری هستند ؛ لطفا آن را جدی بگیری و با پزشک یا ماما مشورت نمایید .

۷) در صورتیکه باردار هستید و بنا به نظر پزشک یا ماما باید به مراکز تخصصی یا بیمارستان مراجعه نمایید ؛ آن ردر اولویت قرار داده و به تاخیر نیاندازید .

۸) در صورتیکه باردار هستید و بنا به نظر پزشک یا ماما نیاز به انجام آزمایشات تکمیلی

برای بررسی وضعیت سلامت خود می باشید ؛ حتما دستورات را به انجام رسانده و

نتیجه آن را به پزشک یا مامای درخواست کننده ارایه نمایید .

۹) آرزوی ما مادر و نوزادی سالم است ؛ بنابراین مادر گرمی در دوران بارداری و پس از

زایمان به هشدارهای پزشک یا مامای خود توجه فرمایید .

۱۰) با انجام مراقبت های پیش از بارداری می توانید از وضعیت سلامت خود با

اطلاع شده و برای داشتن بارداری توام با سلامت خود و فرزندتان آماده شوید .

۱۱) خونریزی یکی از علل شایع مرگ در دوران بارداری و پس از زایمان است . با

درمان کم خونی قبل و حین بارداری خطر آن را کاهش دهید .

(۱۲) بیماری قلبی یکی از علل مرگ مادر در دوران بارداری و زایمان می باشد ؛

بنابراین قبل و یا حین بارداری جهت معاینه قلب و ریه به پزشک متخصص مراجعه
نمایید .

(۱۳) برای دریافت رایگان مراقبت های پیش از بارداری ، بارداری و پس از زایمان
به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه فرمایید .

(۱۴) در کلیه مراکز بهداشتی درمانی مراقبت های پیش از بارداری – بارداری و پس
از زایمان توسط پزشک و مامای مراکز به طور رایگان انجام می شود .

(۱۵) با دریافت به موقع مراقبت های دوران بارداری این دوران را به سلامت سپری

کنید .

(۱۶) هرگز نسبت به دریافت به موقع و مناسب مراقبت های دوران بارداری بی توجه

نباشید زیرا به سلامت سپری کردن این دوران ضامن سلامت کودک شما در آینده

خواهد بود .

(۱۷) با مراجعه به موقع به پزشک و دریافت خدمات درمانی متناسب با بیماری خود

، می توانید از تشدید بیماری ها در دوران بارداری و پس از زایمان ، پیشگیری نمایید.

(۱۸) مادران و پدران گرمی چرا بارداری همراه با بیماری ؟

(۱۹) مادر گرامی اگر بیماری خاصی دارید قبل از بارداری ، در مورد بی خطر بودن

بارداری همراه با بیماری با پزشکتان مشورت نمایید و در صورت اجازه پزشک اقدام

به بارداری نمایید .

(۲۰) با شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان با روش های کاهش درد و داشتن

خاطره ای خوش از زایمان طبیعی آشنا شوید .

(۲۱) آیا باردار شده اید و نمی دانید چگونه با فرزند خردسال خود درمیان بگذارید ؟

در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت کنید .

(۲۲) بارداری یک رویداد مشترک بین زن و مرد می باشد پدران گرامی ، آیا با

وظایف خود در دوران بارداری و پس از زایمان و حتی پیش از آن آشنا هستید ؟

(۲۳) در دوران بارداری توجه به بهداشت فردی و تغذیه و بهداشت روان ضروری

است لذا برای افزایش آگاهی خود در این زمینه ها در کلاس های آمادگی برای زایمان

شرکت کنید .

(۲۴) آیا می دانید تغذیه مناسب به تنهایی برای تامین نیاز های بدن خانم

باردار کافی نیست و باید حتما از مکمل های دارویی استفاده نماید ؟

(۲۵) توصیه می شود خانم ها ، حداقل سه ماه قبل از بارداری مصرف قرص

اسدفولیک را آغاز نموده و پس از بارداری نیز ادامه دهند .

(۲۶) اگر با خوردن قرص آهن دچار تهوع می شوید مصرف قرص را ترک نکنید ؛

شیوه مصرف آن را تغییر دهید .

(۲۷) مصرف قرص آهن همراه با غذا یا قبل از خواب تهوع پس از مصرف قرص را

کاهش می دهد .

(۲۸) در صورت وجود کم خونی در بارداری مصرف قرص آهن طبق دستور پزشک یا

ماما الزامی است .

(۲۹) اگر از مرکز بهداشت به پزشک متخصص ارجاع شدید حتما از وی بخواهید

نتیجه معاینات و دستورات خود را در برگه شما بنویسد تا کارکنان بهداشتی بتوانند

مراقبت شما را به خوبی ادامه دهند .

(۳۰) اگر سابقه سزارین دارید از هفته ۳۶ بارداری در بیمارستانی که می خواهید

زایمان کنید تشکیل پرونده دهید .

(۳۱) روند افزایش وزن دوران بارداری باید به موازات نمودار ثبت وزن در پرونده

بارداری شما باشد در غیر این صورت لازم است با متخصص یا کارشناس تغذیه

مشورت نمایید .

(۳۲) اگر در طی بارداری بیماری خاصی داشته اید پس از زایمان با مراجعه به

پزشک وضعیت بیماری خود را بررسی فرمایید .

(۳۳) در طی زایمان مادر خون زیادی از دست می دهد بنابراین اگر کم خونی دارید

قبل از بارداری و یا در طی بارداری به درمان آن اقدام فرمایید .

(۳۴) زایمان پایان رسیدگی و توجه به مادر نیست بنابراین بلافاصله پس از زایمان

به فکر بررسی وضعیت سلامت مادر و نیاز های جسمی و روانی وی باشید .

۳۵) پدر گرامی؛ اگر می خواهید کودکی سالم و نیرومند داشته باشید سعی کنید در

دوران بارداری به سلامت جسمی و روانی مادر توجه بیشتری داشته باشید .