



الله أكبر

مامان؛ فکر می‌کنی که اطلاعاتت در مورد بارداری کافیه؟

می‌دونی برای داشتن من چه چیزای دیگه ای رو باید بدونی که
ازش بی خبری؟

علائم خطر در بارداری:



• چه علائمی طی دوران بارداری به مراقبت های پزشکی فوری نیاز دارد؟

معمولاً بارداری به سلامت خاتمه می یابد، اما گاهی ممکن است بی اعتنائی و غفلت نسبت به یکسری علائم سلامت مادر و جنین را به خطر می اندازد.

انجام به موقع مراقبتها موجب منجر به درمان به موقع میشود.
با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید و یا به بیمارستان یا واحد بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

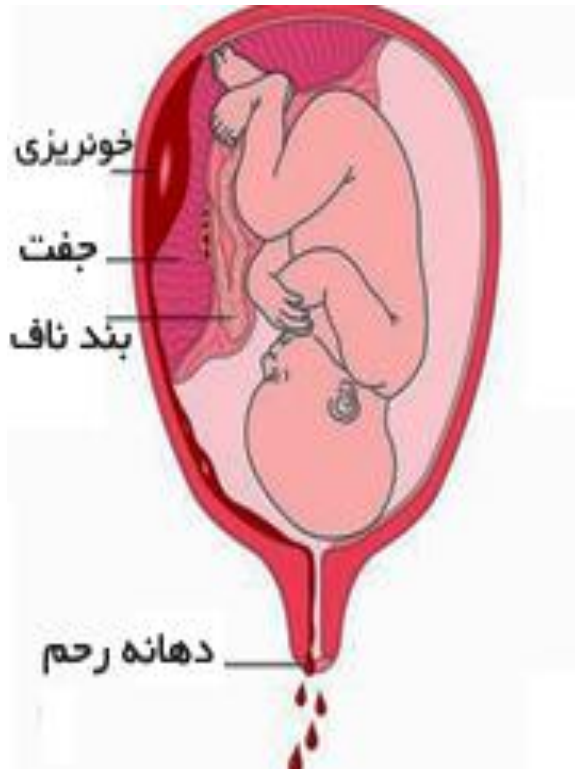


علائم خطر در بارداری:

- ✓ لکه بینی یا خون ریزی
- ✓ گاهش یا نداشتن حرکت جنین
- ✓ آبریزش یا خیس شدن ناگهانی
- ✓ سردرد و تاری دید
- ✓ تب و لرز
- ✓ درد شکم و پهلوها
- ✓ سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- ✓ تنگی نفس و تپش قلب
- ✓ ورم دستها و صورت و یا تمام بدن
- ✓ استفراغ شدید و مداوم یا خونی
- ✓ درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- ✓ عفونت و درد شدید دندان
- ✓ افزایش وزن ناگهانی (۱ کیلو گرم یا بیشتر در هفته)

خونریزی یا لکه بینی

- با همان لباس زیر، به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.



کاهش یا نداشتن حرکت جنین

- ⑩ رفته رفته با نزدیک شدن زمان زایمان ،حرکات او کاهش می یابد.
- ⑩ هر مادری تجربه متفاوتی از حرکات جنین دارد و هر جنینی نیز الگوی حرکتی ویژه خودش را دارد.
- ⑩ دوره های خواب و بیداری جنین مستقل از خواب و بیداری مادر است. بنابراین اگر حرکت جنینتان را احساس نکردید ، نگران نباشید، شاید او خواب باشد.
- ⑩ مهمترین راه ارزیابی حرکات جنین “درک مادر” است.

کاهش یا نداشتن حرکت جنین

⑩ یک لیوان شربت بنوشید و به پهلوئ چپ بخوابید پس از گذشت مدت ۲۰ دقیقه شروع به شمردن حرکات جنین خود نمایید.

⑩ هرگونه حرکت مانند : ضربه ، لگد زدن ، چرخیدن ، تکان ناگهانی ، پیچ و تاب خوردن و حرکت تمام بدن جنینتان را بشمارید.

⑩ ۱۰ حرکت طی ۲ ساعت



کاهش یا نداشتن حرکت جنین

۱۰ برخی عوامل باعث کاهش حرکات جنین می شود:

۱۰ بی خوابی شب قبل

۱۰ استرس حاد

۱۰ افت فشار خون

۱۰ کاهش قند خون مادر

۱۰ مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر



آبریزش یا خیس شدن ناگهانی

- پاره شدن کامل کیسه آب چه حسی دارد؟
- آب گرم که از کنار پا جاری میشه.
- آبریزش اندک که ناشی از سوراخ شدن کیسه آب است را چگونه با ادرار و ترشحات بارداری افتراق دهیم؟
- ترشحات در ۴-۵ هفته آخر بارداری افزایش می یابد.
- ترشح بدبو باسوزش یا خارش نیاز به بررسی پزشکی و مصرف دارو دارد.
- اگر ادرار باشد بوی ادرار دارد و گاهی با علائم ادراری دیگر مانند سوزش ادرار همراه است.
- زایمان قبل از ۳۷-۳۸ هفته و پارگی واضح کیسه آب :

اما اگر باز هم شک داشتم برای اطمینان چه کنم؟

- به دستشویی رفته ادرار نمایید، سپس خود را از جلو به عقب خشک کنید و لباس زیر تازه بپوشید و یک پد تمیز بگذارید و ۱-۲ ساعت بماند و اندکی راه بروید و به مدت ۴۸-۷۲ ساعت کنترل کنید، اگر دوباره تکرار شد به بیمارستان مراجعه نمایید.

مسمومیت حاملگی

- افزایش فشارخون
- دفع پروتئین در ادرار
- سردرد
- افزایش ناگهانی وزن (بیش از یک کیلو در هفته)
- ورم غیر عادی دست و صورت و پا که از بین نمی رود.
- درد سر دل
- تاری دید

سردرد

✓ سردرد در طی سه ماهه اول بارداری شکایت شایع اما معمولاً غیر جدی است که ناشی از تاثیر هورمون های بارداری بر عروق سر است.

✓ دفعات و شدت سردرد میگرنی در طول بارداری ممکن است کاهش یا افزایش یابد.

✓ هر نوع سردرد شدیدی نیاز به بررسی دارد بویژه سردرد بعد از هفته ۲۰



عفونت و درد شدید دندان

۱. درد شدید در لمس دندان مبتلا ، حین گاز زدن و جویدن
 ۲. تورم ، حساس و قرمز رنگ لثه روی ریشه دندان
 ۳. معمولا اولین علامت آبسه های دردناک و خطرناک به صورت تب بالا و بی حالی است
- ✓ به محض بروز هر یک از علائم بالا مراجعه به دندانپزشک الزامی است.



سوزش و درد در هنگام ادرار کردن

علائم عفونت مثانه :

۱. درد ، ناراحتی و سوزش در هنگام دفع ادرار

۲. فوریت در دفع ادرار

۳. تکرر ادرار

۴. خون در ادرار

• درد شکم و پهلوها :

• عفونت کلیه :



۱. تب و لرز

۲. درد در قسمت تحتانی پشت

۳. درد یک یا دو پهلو

۴. درد شکم

۵. تهوع و استفراغ

۶. بی اشتهایی



تب ولرز

- در دوران بارداری اگر چنین نشانه ای را داشته باشید غیر طبیعی است و بیمار شده اید (عفونت دستگاه ادراری، آنفولانزا)،
- زیرا تب (درجه حرارت ۳۸ درجه یا بیشتر) و لرز به بارداری ارتباطی ندارد.



درد و فشار در ناحیه لگن



✓ درد زایمان:

فاصله درد ها ابتدا زیاد است و به تدریج کم می شود.

شدت درد ها ابتدا کم و به تدریج زیاد می شود.

درد در ناحیه شکم و کمر است.

درد ها با راه رفتن بیشتر می شود.

به مسکن جواب نمی دهد.

به هیچ وجه کم نمی شود بلکه آنقدر ادامه می یابد تا به تولد نوزاد منجر شود.

درد و ورم یک طرفه ساق و ران

- ممکن است تا ۴۰ روز بعد از زایمان بروز کند ، که خطر لخته شدن خون را دارد
- یا یک ساق ، یا یک ران **درد** و **ورم** ، **احساس گرما و التهاب** دارد.
- بهترین چیز برای پیشگیری تحرک است.



تنگی نفس و تپش قلب

- تنگی نفس در بارداری :
- اغلب در سه ماهه اول (به علت هورمونی) و سوم (بزرگتر شدن حجم رحم و جنین) به طور طبیعی وجود دارد و پس از آن با تولد نوزاد و برداشته شدن فشار ، از بین می رود.
- این عارضه مشکل خاصی در بارداری محسوب نمی شود اما اگر تنگی نفس با علائم دیگر مانند : تپش قلب ، درد قفسه سینه ، کبود شدگی اطراف لب ها و انگشتان دست و پا ، سرفه های شدید، سرفه های خونی ، تب و لرز و آسم همراه شد ، حتما بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.



تهوع و استفراغ

- شکایت شایع اوایل بارداری
- علایم خطر اواخر بارداری

نشانه های خطر در زمان بارداری

خانواده گرامی :

با پیدایش هر یک از علائم زیر در خانم
باردار منتظر تاریخ مراقبت تعیین شده نمانید و
بلافاصله خانم باردار را به نزدیکترین مرکز
بهداشتی درمانی، مطب پزشک و یا بیمارستان
ببرید.

- خونریزی یا لکه بینی
- کم شدن و یا توقف حرکت جنین
- آبریزش از مهبل
- درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران
- درد شکم و پهلوها
- درد سر دل
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- استفراغ شدید و مداوم
- استفراغ خونی
- تب و لرز
- تنگی نفس
- ورم دستها و صورت یا تمام بدن
- سر درد و تاری دید
- افزایش وزن یک کیلو گرم یا بیشتر در هفته
- عفونت، آبسه و درد شدید دندان



جلسه ۵

زایمان

- طبیعی یا سزارین؟
- زایمان ایمن؟

زایمان طبیعی

سزارین

- خونریزی کمتر
- احتمال عفونت کمتر
- بستری و نقاهت کوتاه تر
- درد پس از زایمان کمتر
- ارتباط مادر و نوزاد و شیردهی موفق تر
- خونریزی بیشتر
- احتمال عفونت بیشتر
- بستری و نقاهت طولانی تر
- درد پس از زایمان بیشتر
- عواقب طولانی مدت مانند چسبندگی های شکمی و دردهای لگنی
- عوارض داروهای بیهوشی
- به تاخیر افتادن ارتباط مادر و نوزاد و شیردهی
- لخته شدن خون در عروق بیشتر
- عوارض تنفسی در نوزاد بیشتر

سزارین

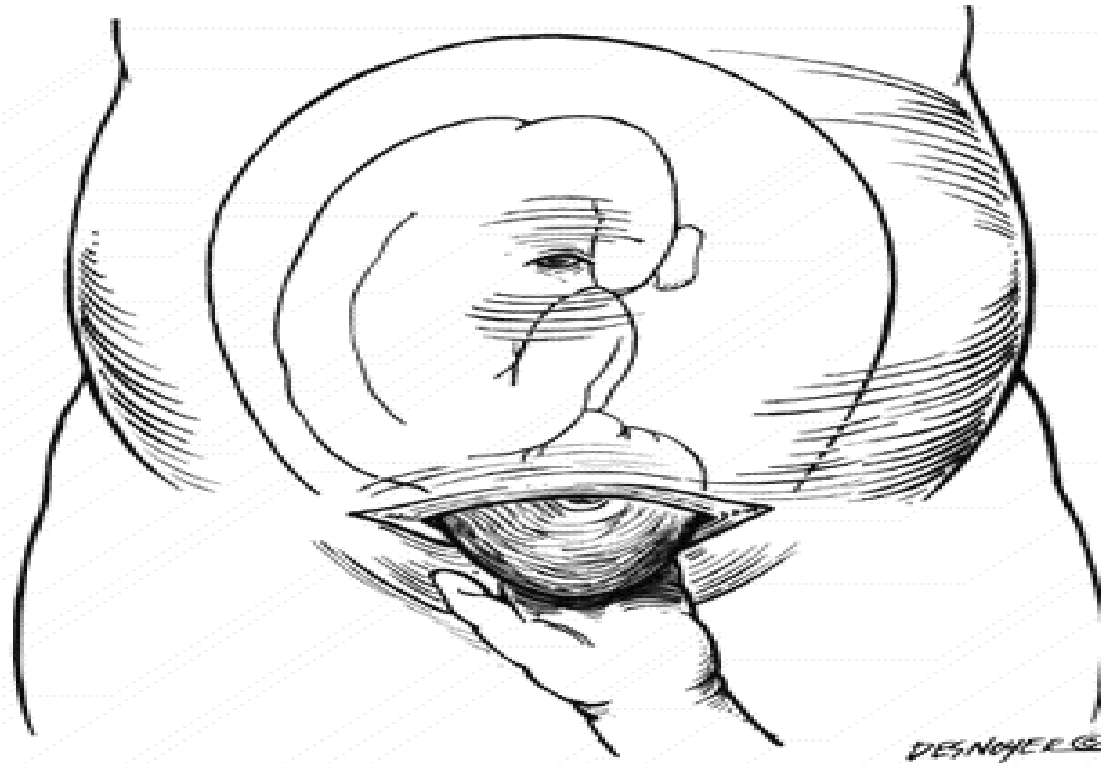
۱. سزارین اورژانس: از ضروریات نجات جان مادر و نوزاد است و در ضروری بودن آن بحثی نیست ، برای مثال در صورت:

سزارین قبلی

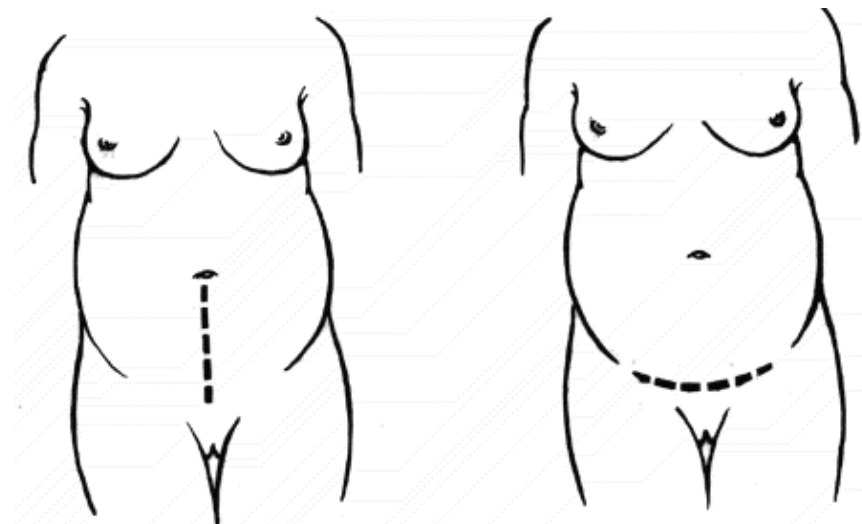
زایمان سخت

۲. سزارین انتخابی

سزارین : برش شکم و برش رحم



انواع برش های سزارین



تجربه درد زایمان

طبیعت زایمان درد است اما علت درد چیست؟
انقباضات رحم برای باز و نرم کردن دهانه رحم تا جنین بتواند داخل
واژن شده و از این مجرا خارج شود.
هورمون اکسی توسین، **هورمون عشق** نام دارد.
در روابط زناشویی، در رابطه جنسی، در دوران شیردهی، **در هر**
دوره ای و هر جایی که عشقی حضور دارد این هورمون ترشح می
شود و آن عشق و علاقه را دوچندان می کند.
در زمان زایمان این هورمون باعث ایجاد **انقباضات رحمی** می شود.

در کنار اکسی توسین هورمون دیگری قرار داده است که درد مادر را در زمان زایمان کم کرده و باعث نوعی منگی و آرامش می شود.

- برای اینکه این هورمون آرامش بخش اثر خودش را بگذارد :
- اضطراب و نگرانی و ترس خود را مهار کنید.
- بدانید که زایشگاه محیطی اورژانس محسوب شده و با هر حرف و برخوردی ناراحت نشوید.
- تمام افراد با هر خصوصیات اخلاقی در پی کمک به شما هستند، همه می خواهند شما زایمانی راحت تر و بهتر را تجربه کنید.
- به هر حرفی که به شما زده می شود گوش دهید و توصیه ها را انجام دهید.
- با دید مثبت به سمت زایمان بروید تا از تجربه این مرحله که بخشی از تکامل یک زن و بخشی از طبیعت یک زن محسوب می شود، لذت ببرید.

آیا همه افراد یک اندازه درد را درک می کنند؟

عوامل زیادی بر درک درد مادر موثرند:

ترس و نگرانی: ← ترشح هورمون کورتیزول ← کاهش
هورمون آرامش بخش ← افزایش احساس درد.

خستگی، گرسنگی، عدم آگاهی: آگاهی از مراحل زایمان و
وضعیت هایی که می توان در آن قرار گرفت، مواد غذایی که
می توان مصرف کرد، تکنیک های تنفسی

کشش عضلات کف لگن: پیاده روی ها، تمرینات ورزشی و
بویژه ورزش کگل

کمبود اکسیژن: تکنیک های تنفسی

• واکنش و سطح تحمل افراد نسبت به درد متفاوت است.

روش های کاهش درد

- مغز انسان در یک لحظه قابلیت دریافت يك نوع تحريك را دارد بنابراین با سرما، گرما، ماساژ و لمس می توان از انتقال پیام درد به مغز جلوگیری کرد.
- گرمای سطحی: دوش آب گرم، پتوی گرم، حوله گرم و مرطوب
- سرمای سطحی: کیسه آب یخ، کیسه یخ، حوله سرد و خیس روی کمر، مقعد و میاندوراه
- تمرکز، انحراف فکر، تجسم خلاق: یادآوری خاطرات خوب، دعا کردن، تمرینات تنفسی، راه رفتن، شنیدن، لمس کردن
- لمس و ماساژ: لمس و نوازش دوستانه گونه و موها و در آغوش گرفتن، ماساژ دست، کمر و باسن
- آروماتراپی: بخور یا دستانمال آغشته به اسطوخدوس، بابونه، پونه، مریم گلی
- آب درمانی: شل شدن عضلات، کاهش اضطراب و درد با وان یا دوش آب گرم، دوش دستی
- تغییر وضعیت:



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



Leaning forward

Hands & Knees



راه رفتن



نشسته



زانو زده و خمیده به جلو یا حمایت



چمباتمه



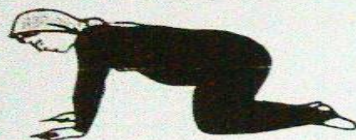
چهار زانو



نشسته با حمایت



ایستاده



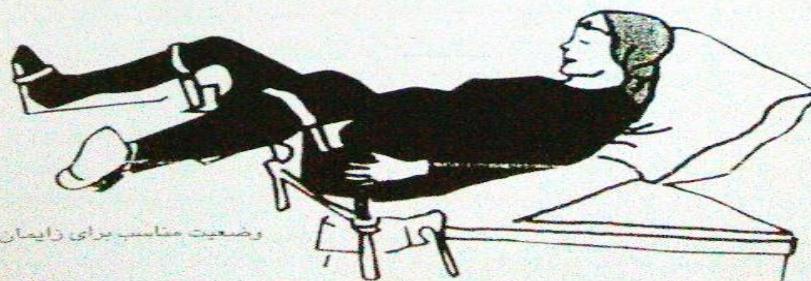
چهار دست و پا



چمباتمه



خوابیده به پهلو



وضعیت مناسب برای زایمان

تکنیک های تنفسی

- اهمیت تنفس صحیح : اکسیژن رسانی به جنین و کاهش درد زایمان و پیشرفت زایمان

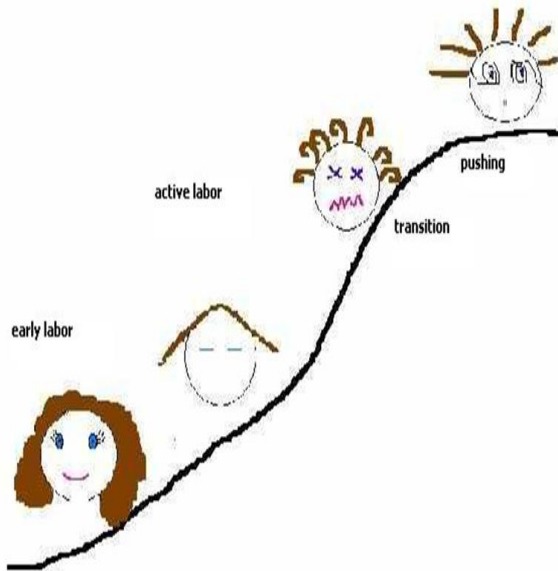
- شدت و محل درد در مراحل مختلف متفاوت است

- ابتدای لیبر: تنفس عمیق شکمی می کشم

- اواسط لیبر: با شروع درد شروع می کنی به عمیق

- به اوج درد که نزدیک می شوید سریعتر

- و به پایان درد که نزدیک می شوید دوباره بکشید



برنامه ریزی برای زایمان

- نآآگاهی، دستپاچگی و انجام کارهای شتابزده نگرانی و تشویش را افزایش می دهد.
- شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان و انتخاب همراه مناسب: اولین قدم مثبت
- برنامه ریزی زن باردار و همسرش برای رویارویی با زایمان: کاهش نگرانی
- وسایل مورد نیاز زائو:
- لباس گشاد و راحت
- لوازم شخصی (مسواک و خمیردادن، برس، دمپایی و....)
- مدارک پزشکی حاملگی
- شماره تلفن ها ضروری
- لباس زیر
- دستمال کاغذی و نوار بهداشتی
- وسایل مربوط به کاهش درد و مامای همراه
- وسایل مورد نیاز نوزاد:
- لباس مناسب فصل (۲ دست)
- پتوی نوزاد
- دورپیچ
- پوشک و دستمال مرطوب
- ساک حمل نوزاد
- پزشک متخصص اطفال نوزاد خود را در بارداری انتخاب کنید
- محل زایمان را قبل از نزدیک شدن زمان زایمان تعیین کنید
- به فاصله محل زایمان تا منزل و تامین وسیله نقلیه مورد نیاز توجه کنید
- تاریخ احتمالی زایمان به همراه گفته شود
- در هر کراجه به بیمارستان کله مدارک پزشکی خود را به همراه داشته باشید

۲ هفته قبل از زایمان روزی ۲-۳ بار این جملات را بلند تکرار کنید.
می توان آن ها را نوشت و در روز زایمان نیز همراه یا ماما برای مادر بازگو کند

- من زن قدرتمند و توانایی هستم
- مطمئنم که بدنم می داند چطور باید زایمان کند
- من از عهده این درد برمی آیم
- من قوی و نیرومند هستم
- درد زایمان دوست من است چون نوزادم را متولد می کند
- بدنم به طور غریزی می داند چه باید بکند
- همه اطرافیان با عشق و مهربانی کمک خواهند کرد
- پایان این درد در آغوش کشیدن فرزندم است
- هر چقدر هم که درد شدید باشد باز من به اندازه کافی قوی هستم
- بچه من نیز قویف سر حال و خوشحال خواهد بود و توانمندی را از همان جنینی از مادرش خواهد اموخت
- خدا با من است من به او و فرایندی که برای تولد فرزندم در من قرار داده اعتماد دارم
- خداوند حتما به من کمک خواهد کرد

من و دردهایم وقتی که در منزل هستم

فرق ماه درد با درد زایمان؟؟

- با شروع دردهای واقعی زایمان : اقدامات معمول روزمره، فیلم، موسیقی، رقص، هواخوری نزدیک منزل
- با تشدید دردها : روش های کاهش درد در منزل:
- دوش آب گرم
- لگن آب گرم
- ماساژ شکم و کمر

- نباید موقع درد گرسنه بمانید موقع ناهار و صبحانه که می شود، کمتر بخورید اما هر ۲۰-۳۰ دقیقه لازم است پیاله کوچکی از فرنی، شعله زرد یا کمی آب میوه یا کامپوت یا لقمه های کوچک میل کنید.

چه زمانی باید به زایشگاه مراجعه کنم و چه زمانی بستری می شوم؟

- هفته ۴۰

- آبریزش

- خونریزی

- ۴ انقباض در ده دقیقه

- در غیر این صورت نیز باید هر ۸ ساعت مراجعه کنید

- صندلی جلوبشینید، نفس عمیق بکشید، به بیرون نگاه نکنید و به همسر خود آرامش دهید که این دردها طبیعی است.

معمولا بستری شدن در زایشگاه زمانی صورت می گیرد که دهانه رحم شما ۴ سانتی متر باز شده باشد و یا کیسه آب پاره شده باشد.

فریند زایمان چقدر طول می کشد

جلسه ی دوم پدران

- ✓ زایمان ایمن (طبیعی و سزارین های با اندیکاسیون طبی و منطقی)
- ✓ تفاوت های زایمان طبیعی و سزارین
- ✓ برنامه ریزی روز بزرگ (شناسایی محل زایمان، آشنایی با بیمارستان، برنامه ریزی شخصی فرد برای این روز)
- ✓ آشنایی با روند دردهای کاذب و حقیقی زایمان به منظور به موقع رساندن همسر به بیمارستان
- ✓ تکمیل جدول ثبت دردهای زایمان در مرحله نهفته در منزل به منظور به موقع رساندن همسر به بیمارستان
- ✓ آشنایی با مراقب های مربوط به مادر در مرحله چهارم زایمان در بیمارستان به منظور پیشگیری از عوارض
- ✓ آشنایی با اقدامات انجام شده در خصوص نوزاد در بخش نوزادان (اندازه گیری ابعاد مختلف نوزاد و واکسیناسیون)
- ✓ اهمیت حمایت همه جانبه همسر در دوره نفاس (حمایت عاطفی، جسمی، اجتماعی) به منظور پیشگیری از علائم اندوه بعد از زایمان
- ✓ مشوق مادر در دوران شیردهی
- ✓ راهکارهای پیشگیری از اندوه و افسردگی بعد از زایمان

| ساعت درد | شدت درد | فاصله بین دو درد |
|----------|---------|------------------|
| | | |

