

# دفترچه مراقبت مادر

(بارداری و پس از زایمان)

مادر عزیز:

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

## مشخصات / شرح حال

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

کد ملی:

شغل:

نشانی و تلفن:

مراقبت پیش از بارداری: انجام داده است <input type="checkbox"/> تاریخ انجام:..... انجام نداده است <input type="checkbox"/>
نتیجه نهایی مراقبت: منعی برای بارداری ندارد <input type="checkbox"/> نیاز به مشاوره بیشتر داشته است <input type="checkbox"/> علت:.....

تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی: تاریخ احتمالی زایمان: هفته بارداری هنگام تشکیل پرونده:

تعداد بارداری: تعداد زایمان: تعداد فرزندان: زنده مرده تعداد سقط:

قد: وزن پیش از بارداری: نمایه توده بدنی:

نوع زایمان قبلی: طبیعی  طبیعی با فورسپس یا واکيوم  سزارین

- سوابق بارداری و زایمان: .....
- اختلال ژنتیکی در خانم یا همسر: .....
- ابتلا به بیماری زمینه ای: .....
- نوع داروهای مصرفی: حساسیت دارویی: .....
- ایمن سازی (واکسن توأم): کامل  ناقص  تاریخ تزریق: .....
- ایمن سازی (واکسن آنفلوآنزا): بله  خیر  تاریخ تزریق: .....

نتایج آزمایش ها

نوع آزمایش	بار اول تاریخ.....	بار دوم تاریخ.....	نوع آزمایش	بار اول تاریخ.....	بار دوم تاریخ.....
هموگلوبین			گروه خونی اره‌اش مادر		
هماتوکریت			اره‌اش همسر		
پلاکت			TSH		
MCV MCH MCHC			کومبس غیر مستقیم		
BUN			کامل ادرار		
کراتینین			کشت ادرار		
FBS			HBsAg		
OGTT1			VDRL		
OGTT2			HIV		



## نتایج سونوگرافی

تاریخ انجام سونوگرافی:..... هفته ۳۱ تا ۳۴ بارداری	تاریخ انجام سونوگرافی:..... هفته ۱۶ تا ۱۸ بارداری
سن بارداری (LMP): سن بارداری (سونوگرافی): وضعیت جفت: وضعیت مایع آمنیوتیک: نکته مهم:	سن بارداری (LMP): سن بارداری (سونوگرافی): وضعیت جفت: وضعیت مایع آمنیوتیک: آنومالی جنین: نکته مهم:

سایر:.....

## نتایج غربالگری ناهنجاری جنین

تاریخ غربالگری نوبت دوم:..... هفته ۱۵ تا ۱۷ بارداری	تاریخ غربالگری نوبت اول:..... هفته ۱۱ تا ۱۳ بارداری
کم خطر <input type="checkbox"/> پر خطر <input type="checkbox"/> اقدام:.....	کم خطر <input type="checkbox"/> در معرض خطر <input type="checkbox"/> پر خطر <input type="checkbox"/> اقدام:.....

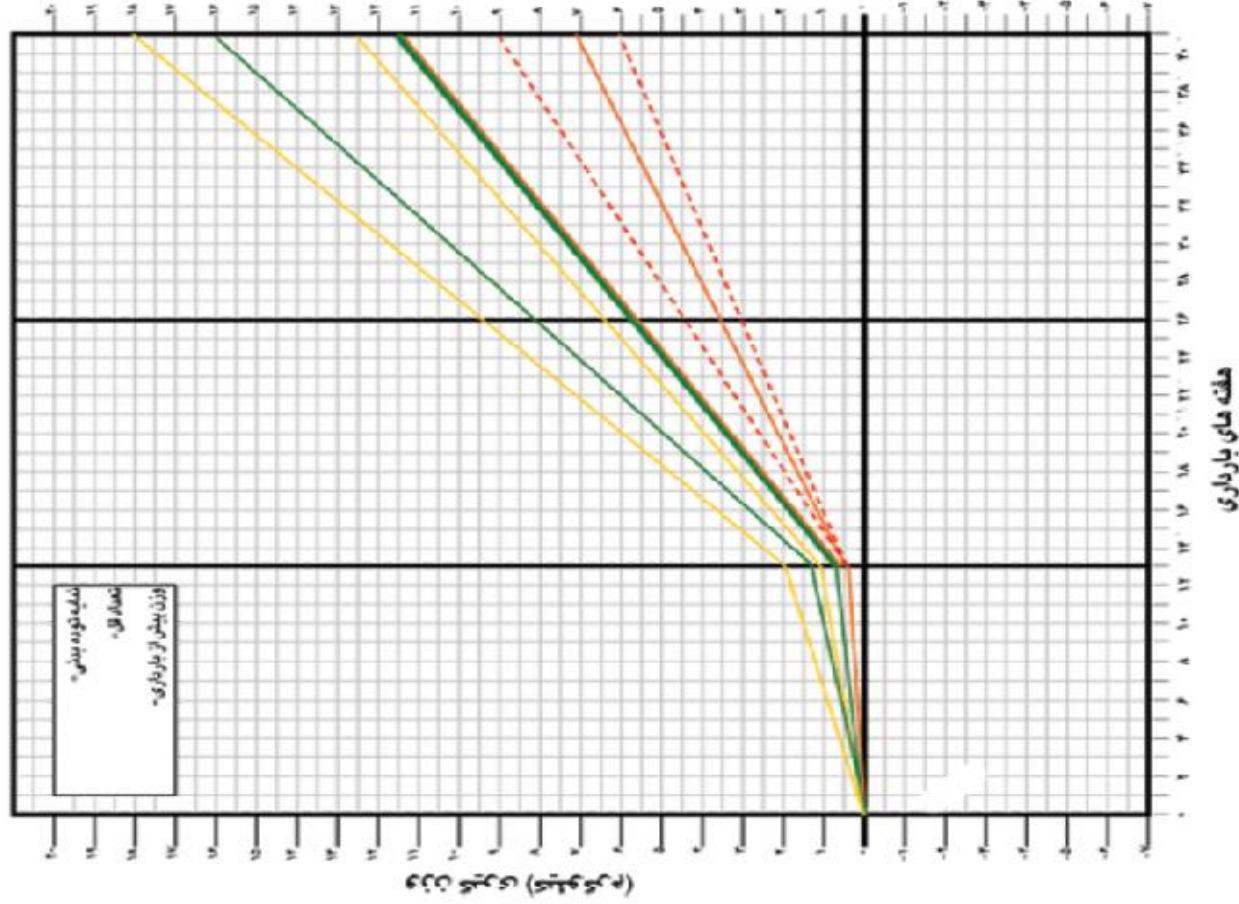








## منحنی وزن گیری



## کلاس آمادگی برای زایمان

بر اساس فرد شرکت کننده، تاریخ شرکت در جلسه را بنویسید.

پدر	همراه	مادر	زمان جلسه
			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 پدر حداقل در جلسه های سوم و هشتم الزامی است.

نام و نام خانوادگی و امضاء مربی کلاس: .....

## زایمان

- تاریخ و ساعت زایمان:
- نوع زایمان: طبیعی □ طبیعی با فورسپس یا واکيوم □ سزارين □ طبیعی با روش های کاهش درد □ نوع روش.....
- محل زایمان: بیمارستان □ واحد تسهیلات زایمانی □ منزل □ بین راه □
- عامل زایمان: پزشک / ماما □ ماما روستا / بهورز ماما □ فرد دوره ندیده □
- تزریق آمپول رگام: بلی □ خیر □

## مشخصات نوزاد

- تعداد و جنسیت نوزاد:..... نمره آپگار:..... سن بارداری (هفته).....
- قد:..... وزن:..... دور سر:.....
- زمان اولین شیردهی به نوزاد:

## پس از زایمان (مادر)

### ارزیابی معمول

ملاقات سوم ۳۰ تا ۴۲ روز	ملاقات دوم ۱۰ تا ۱۵ روز	ملاقات اول ۱ تا ۳ روز	زمان مراقبت اجزای مراقبت
			فشارخون
			درجه حرارت
			میزان خونریزی
			نمره پرستشگری سلامت روان

- تاریخ مراجعه بعدی مادر:.....

## مادر عزیز:

در صورت بروز هر یک از علائم خطر سریعاً با پزشک یا مامای خود (شماره تلفن ..... ) تماس بگیرید و یا به بیمارستان ..... و یا مرکز بهداشتی- درمانی ..... مراجعه کنید.

علائم خطر بارداری	علائم خطر پس از زایمان
- خونریزی یا لکه بینی	- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- تنگی نفس و تپش قلب	- تنگی نفس و تپش قلب
- سردرد، تاری دید	- سر درد
- کاهش یا نداشتن حرکت جنین	- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- آبریزش یا خیس شدن ناگهانی	- درد شکم و پهلوها
- درد و ورم یک طرفه ساق و ران	- افسردگی شدید، بی قراری یا عصبانیت
- درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل	- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن	- خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل
- استفراغ شدید و مداوم یا خونی	- درد و تورم و سفتی پستانها
- تب و لرز	- تب و لرز
- ورم دستها و صورت، افزایش وزن ناگهانی (یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته)	- درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- عفونت، آبسه و درد شدید دندان	

### چند توصیه بهداشتی در بارداری:

الف) برای کاهش تهوع و استفراغ صبحگاهی:

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،

ج) رعایت نکات بهداشتی در موارد ترشح زیاد واژینال:

تعویض روزانه لباس زیر، شستن پرینه با آب معمولی و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی

### چند توصیه بهداشتی پس از زایمان:

رعایت بهداشت فردی: 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 (حدود سه هفته پس از زایمان)، پرهیز از مقاربت تا ترمیم کامل محل بخیه ها

\*برای مطالعه بیشتر در اپلیکیشن کافه بازار "مامی" را جستجو کنید.

## علائم خطر نوزاد

علائم خطر نوزاد	
- بی قراری و تحریک پذیری	- زردی ۲۴ ساعت اول
- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف	- تو کشیده شدن قفسه سینه
- خوب شیر نخوردن	- ناله کردن
- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول	- رنگ پریدگی شدید یا کبودی
- جوشهای چرکی منتشر در پوست	- استفراغ مکرر شیر
- تب یا سرد شدن اندامها و بدن	- قرمزی اطراف چشم
- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلکها	- تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی

### چند توصیه برای مراقبت از نوزاد:

الف) مراقبت از ناف: پیش و بعد از دست زدن به ناف، دستها را بشوئید، در مدت زمانی که بند ناف نیفتاده است، حمام کردن مانعی ندارد، کهنه نوزاد را زیر بندناف بپیچید، اگر ناف آلوده شد، با آب تمیز و صابون بشوئید و با پارچه تمیز خشک کنید، شکم یا ناف را بانداژ نکنید، هیچ ماده یا دارویی (الکل، بتادین و ...) روی ناف نگذارید، ناف را دستکاری نکنید.

ب) خواباندن نوزاد: نوزاد را به شکم نخوابانید. بهتر است نوزاد را به پهلو یا پشت بخوابانید، نوزاد تا ۳ ماه نیاز به بالش ندارد.



پ) مراقبت از چشم: از هیچ ماده مانند سرمه و یا هیچ دارویی برای چشم بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

ت) پیشگیری از سوانح و حوادث: با حیوانات خانگی تنها نگذارید، هرگز به کودکان نسپارید، 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، در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده (سماور، بخاری، کرسی، اتو و ...) قرار ندهید، در تخت یا گهواره بدون حفاظ تنها نگذارید، در جاهای بلند (میز و صندلی و ...) تنها رها نکنید، ساک حمل نوزاد را از زیر بگیرد.

ث) گرم نگه داشتن نوزاد: نوزاد یک لایه لباس بیشتر از کودکان یا بالغین نیاز دارد، اتاق یا قسمتی از اتاق را بخصوص در هوای سرد، گرم نگهدارید، در خلال روز، وی را بپوشانید، در شب، با مادرش بخوابد یا در دسترس او باشد تا به راحتی شیر بخورد، در محل نمناک یا خنک قرار ندهید، نوزاد را حداقل تا ۶ ساعت اول پس از تولد حمام نکنید، در معرض تابش مستقیم نور خورشید یا کوران هوا قرار ندهید.

ج) دریافت مراقبت های معمول نوزاد:

مراقبت اول در روزهای ۳ تا ۵ پس از زایمان است. در این زمان خون پاشنه پا نوزاد نیز به منظور کنترل هیپوتیروئیدیگرفته می شود، مراقبت دوم در روزهای ۱۴ تا ۱۵ پس از زایمان و مراقبت سوم در روز ۳۰ تا ۴۵ پس از زایمان است.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت مادران