



بهداشت و درمان صنعت نفت تهران
پیمایش فوق تخصص مرکز صنعت نفت تهران

دفترچه راهنمای

مراقبت و آموزش‌های دوران بارداری



بخش زنان و زایمان بیمارستان مرکزی صنعت نفت تهران

<http://teh.piho.ir>

نام و نام خانوادگی :

شماره پرونده : تاریخ:

سن : شماره پرسنلی :

آدرس و تلفن :

تعداد بارداری : تعداد زایمان : تعداد سقط:

زایمان قبلی : طبیعی طبیعی یا فورسیس یا واکيوم سزارین

آخرین روش پیشگیری از بارداری :

تاریخ LMP : تاریخ EDC :

سوابق بارداری و زایمان قبلی :

پره‌اکلامپسی دیابت /دیابت در خانواده جفت سرراهی

جداشدن زودرس جفت مول حاملگی نابجا چندقلویی

زایمان زودرس زایمان دیررس زایمان سخت زایمان سریع

سقط مکرر یا حداقل ۲ بار سقط خود به خودی آتونی مرده زایی

مرگ نوزاد نوزاد ناهنجار نازایی

نوزاد با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم نوزاد با وزن بیشتر از ۴۰۰۰ گرم

وضعیت بارداری قبلی :



سابقه ابتلا به بیماری :

سابقه عمل جراحی :

نوع داروهای مصرفی :

سابقه حساسیت دارویی :

رفتارهای پرخطر /همسر آزاری:

سابقه ایمن سازی (واکسیناسیون): توام آنفلوآنزا

تزریق روگام در هفته ۲۸ تا ۳۲ بارداری : بلی خیر

مراقبت پیش بارداری :

انجام داده تاریخ انجام نداده

نتیجه نهایی مراقبت :

نیاز به مشاوره بیشتر

منعی برای بارداری ندارد



بیمارستان حقوق تخصصی مرکز صنعت نفت تهران

۲



نتایج آزمایشات معمول نوبت دوم	نتایج آزمایشات معمول نوبت اول
<p>تاریخ : غربالگری ۲۸-۲۶ هفتگی</p> <p>CBC -Ferritin -FBS - GTT- Bun Cr-ALT-AST- VIT D TSH-T3-T4 U/A-U/C- Indirect Coombs</p>	<p>تاریخ : غربالگری ۹-۶ هفتگی</p> <p>CBC -Ferritin -FBS - Hb A/C Bun -Cr-ALT-AST - BG Indirect Coombs U/A-U/C- VIT D- TSH-T3-T4 HBS Ag-HIV-VDRL</p>



فشار خون	اندازه شکم	ضربان قلب جنین	سن حاملگی	تاریخ	ردیف

بیمارستان افق تخصصی مرکز صنوف نفت تهران



ملاحظات	مراجعة بعدى	تاريخ تزريق واكسن توام	وزن



ردیف	تاریخ	سن حاملگی	ضربان قلب جنین	اندازه شکم	فشار خون



ملاحظات	مراجعة بعدى	تاريخ تزريق واكسن توام	وزن



توصیه می شود مادران در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به مراکز بهداشتی درمانی و یا پزشک مراجعه کنند

- خروج سریع مایع از واژن (آبریزش)
- هر نوع خونریزی واژینال یا لکه بینی
- تورم قابل ملاحظه دست و صورت و یا ورم شدید و پایدار پاها یا ورم یک طرفه پا، تاری دید- سردرد شدید- سرگیجه
- تب و لرز
- درد شدید و غیر معمول شکم یا پشت
- تهوع و استفراغ شدید
- سوزش ادرار
- حس نکردن حرکات جنین یا کاهش حرکات جنین
- سابقه ی ضربه شکم
- درد شکم یا پهلو
- افزایش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته



۱- سوزش سر دل

برای کاهش سوزش سر دل توصیه می شود:

- به جای ۳ وعده غذایی اصلی پر حجم ۵-۴ وعده غذایی سبک میل کنید .
- به جای استفاده از مواد غذایی سرخ شده از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده کنید.
- غذا را به خوبی جویده و به آرامی میل کنید .
- بعد از صرف غذا کمی پیاده روی کنید .
- از مصرف غذاهای پر چرب و پرادویه و نفاخ بپرهیزید.
- مصرف شکلات ،قهوه ،چای ،نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین را قطع کرده و بجای آن آب بنوشید.
- از مصرف سرکه همراه سالاد بپرهیزید و از غذاهایی که اسید معده را جذب می کنند مانند شیر - تخم مرغ یا غذاهای نشاسته ای استفاده کنید .
- بعد از مصرف غذا از دراز کشیدن وی خم شدن به جلو بپرهیزید و در هنگام استراحت زیر سر را از سطح بدن بالاتر قرار دهید.
- از خالی یا خیلی پر نگه داشتن معده اجتناب شود .
- در حین مصرف غذا مایعات استفاده نشود.



این حالت در ۵۰ تا ۷۰ درصد موارد دیده می شود. برای کاهش تهوع موارد زیر توصیه می شود:

- صبح ها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت یا نان سوخاری میل کنید .
- در طول روز به جای سه وعده غذا ۴-۵ وعده غذا در حجم کم میل کنید .
- در زمان آشپزی پنجره آشپزخانه را باز بگذارید تا بوی شدید غذا کاهش یابد .
- از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده و پر ادویه پرهیزید .
- در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع می توان یک تکه نان یا بیسکویت برای بهبود این حالت مصرف کرد .
- از مایعات بین وعده های غذایی استفاده کنید نه همراه غذا
- ترجیحاً مایعات و غذا ها را سرد میل کنید .
- به آرامی غذا بخورید و به مدت طولانی گرسنه نمانید .
- از تغییر وضعیت ناگهانی مانند سریع برخاستن از رختخواب پرهیز نمایید.
- مصرف زنجبیل به صورت قرص و آبنبات کمک کننده است .



۳- ورم بارداری

در اکثر خانم های باردار ورم مختصری در ساق پا و قوزک پا مشاهده می شود. توصیه تغذیه ای در این مورد شامل محدود کردن مصرف نمک و پرهیز از مصرف غذاهای شور می باشد. از افزودن نمک اضافی به غذاها و یا استفاده از مواد خوراکی نمک دار مانند چیپس، آجیل شور و غیره خودداری شود. دراز کشیدن در طول روز به شکلی که پاها در سطحی بالاتر از بدن قرار گیرد، نیز در کاهش ورم مفید است. در صورت ورم کل بدن به مرکز درمانی مراجعه شود.

۴- یبوست

در دوران بارداری به علت تاثیر هورمون ها، حرکات طبیعی روده ها کاهش یافته و یبوست ایجاد می شود. برای کاهش این مشکل توصیه می شود:

- در طول روز به مقدار زیاد مایعاتی مانند آب، آبمیوه و سوپ مصرف کنید.
- در برنامه غذایی روزانه حتما سالاد و سبزی خوردن گنجانده شود.
- از نان های سبوس دار مانند سنگک و نان جو استفاده شود.
- روزانه آلوی تازه، برگه یا آب الو انجیر و خرما استفاده کنید.
- در وعده صبحانه نان و عسل میل کنید.
- روزانه ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
- همراه سالاد از روغن زیتون استفاده کنید.
- حتی الامکان از ملین های دارویی استفاده نکنید.



۵- تنگی نفس

با بزرگ شدن رحم تنگی نفس ایجاد می شود زیرا رحم به ریه ها فشار می آورد می توان با گذاشتن چند بالش زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته به رفع آن کمک کرد در صورتی که تنگی نفس شدید بوده حتماً به پزشک مراجعه نمایید. پرهیز از پر خوری، پس از صرف غذا دراز نکشید، در هنگام نشستن عضلات را صاف نگه دارید.

۶- گرفتگی پاها

از اواخر حاملگی فشار رحم بر روی اعصاب لگن و پاها باعث گرفتگی مختصر پاها می شود با گرم کردن و ماساژ پاها یا اندام این عارضه بر طرف می شود. قبل از درخواستن از خواب بطرف راست یا چپ به ملایت بچرخید، از حمل اشیاء سنگین خودداری کنید. مصرف شیر ولبنیات و مکمل های کلسیم و منیزیم

۷- تکرر ادرار

در سه ماهه اول به دلیل بزرگ شدن رحم و فشار بر روی مثانه ایجاد میشود در سه ماهه دوم این حالت کاهش می یابد ولی در سه ماهه سوم نیز به دلیل پایین آمدن سر جنین و فشار بر روی مثانه مجدداً تکرر ادرار بوجود می آید هرگز ادرار خود را نگه ندارید چون این عمل باعث افزایش احتمال عفونت ادراری می شود. مصرف مایعات در صورتی که با سوزش و درد نباشد طبیعی است به منظور تخلیه ی کامل مثانه در هنگام ادرار کردن به جلو خم شوید.



بیمارستان حقوق تخصصی مرکز صنوف نفت تهران



۸- کمر درد

به مدت طولانی در یک وضعیت بخصوص ایستاده یا نشسته قرار نگیرید. با استفاده از کفش طبی پاشنه کوتاه و استراحت می توان اینگونه دردها را کاهش داد. از غذاهای کلسیم دار مثل شیر و پنیر کم نمک استفاده نمایید. اجتناب از کفش پاشنه بلند استفاده از شکم بند بارداری، گذاشتن بالش در گودی کمر در هنگام نشستن.

۹- تغییرات پوستی

خطوط قرمز تیره روی شکم و پستان ها در اثر کشش پوستی ظاهر می شود. با مالیدن روغن زیتون می توان تا حدی از به جود آمدن آنها جلوگیری کرد. استفاده از کرم ضد آفتاب روی صورت در مواجهه با آفتاب و کرم های چرب کننده برای شکم و ران

۱۰- ترشحات تناسلی

وجود ترشحات سفید و غلیظ از دستگاه تناسلی در دوران بارداری طبیعی است در صورت شک به عفونی بودن ترشحات یا تغییر رنگ ترشحات یا خارش و سوزش به پزشک مراجعه نمایید. تعویض روزانه لباس زیر، شستن دستگاه تناسلی و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی در کاهش ابتلا به عفونت موثر می باشد.



از ایستادن و نشستن به مدت طولانی اجتناب کنید روزی چند ساعت استراحت کنید مواقع خواب و استراحت پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. در دوران بارداری کارهای سنگین انجام ندهید. از پوشیدن لباس و جوراب با کش محکم خودداری نمایید. در صورتی که واریس شما در ناحیه تناسلی است به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه دوران بارداری

تغذیه خوب و مناسب در دوران بارداری ضامن سلامت مادر و جنین است. آنچه می خورید هم به سلامت شما و هم به سلامت جنینی که در رحم دارید کمک خواهد کرد توصیه می شود که در برنامه غذایی روزانه خود همه گروه های غذایی را بگنجانید. نان و کره عسل، یا نان و تخم مرغ همراه یک لیوان شیر باشد. خوراک عدسی و انواع آنها همراه با نان نیز غذای مناسبی برای صبحانه است. استفاده از رژیم متنوع و متعادل، از غذاهای کنسروی و سوسیس کالباس اجتناب شود.

استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، خیار یا میوه هایی مثل هندوانه، خربزه، انگور همراه نان و پنیر در وعده صبحانه بسیار مفید است.

استفاده از سایر میوه ها و آبمیوه های طبیعی مانند آب پرتقال نیز برای صبحانه توصیه می شود.



چهار گروه اصلی مواد غذایی به شرح زیر می باشد :

- ۱ - نان و غلات که شامل انواع نان ها (سنگک ، جو ، بربری، باگت و...) انواع بیسکویت ، گندم درسته یا پرک شده ماکارونی ، برنج و ذرت است .
- ۲ - گروه سبزی و میوه ها
- ۳ - گروه شیر و فرآورده های آن (لبنیات)
- ۴ - گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

۱- گروه نان و غلات

ترجیحاً از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری به جای نان های سفید استفاده کنید بهتر است برنج را همراه حبوبات مصرف کنید . بطور کلی مخلوط غلات و حبوبات مانند عدس پلو ، لوبیا با نان ، پروتئین مناسبی را برای شما فراهم می کند .

۲- گروه میوه ها و سبزی ها

از میوه های خشک مانند کشمش ، خرما ، توت خشک ، انجیر خشک ، برگه های آلو یا آلوئی خشک می توانید به جای میان وعده استفاده نمایید سبزیجات به دقت شستشو و ضد عفونی گردد.

از آنجائیکه خود میوه محتوی فیبر بیشتری نسبت به آب میوه می باشد در صورت ابتلا به یبوست ترجیحاً به جای آب میوه خود میوه ها را میل کنید هر روز سبزی های تازه همراه غذا استفاده نمایید مانند اسفناج ، کاهو، جعفری و سبزی های زرد مانند هویج ، کدو حلوائی و سایر سبزی هایی مانند گوجه فرنگی و خیار ، سیب زمینی را بصورت آب پز یا تنوری تهیه کنید و سعی کنید از مصرف سرخ کرده آن بپرهیزید.



۳- گروه شیر و فرآورده های آن

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی، دوغ و خامه است. شیر یک منبع خوب کلسیم است اگر شیر دوست ندارید آن را به سوپ اضافه کنید یا به صورت فرنی یا شیر برنج میل نمایید. کشک نیز یک منبع غنی از کلسیم و فسفر است و می توان آن را همراه غذاهایی مانند آش و بادمجان استفاده نمود. حتماً از لبنیات پاستوریزه استفاده نمایید. اگر مصرف شیر سبب ایجاد مشکل گوارشی شود، توصیه می شود معادل آن از ماست، پنیر یا دوغ استفاده کنید.

۴- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

از مرغ و جوجه به صورت کبابی یا آب پز شده همراه با برنج و انواع سبزی های پخته مثل هویج نخودفرنگی، سیب زمینی، اسفناج، کدو، لوبیا سبز، کرفس و یا هر سبزی دیگری که در دسترس است استفاده کنید. از ماهی حداقل دو وعده در هفته استفاده شود. زیرا مصرف ماهی ها خصوصاً به علت دارا بودن اسید چرب امگا ۳ در تکامل سیستم عصبی و افزایش قوای ذهنی جنین بسیار موثر است. بهتر است ماهی را بصورت کبابی با بخار پز استفاده کنید. حبوبات ۸-۶ ساعت قبل از مصرف خیسانده شود.

از زرده تخم مرغ ترجیحاً بصورت آبپز و سفت استفاده شود. از مصرف زرده خام یا نیم پخته خودداری شود. حداکثر می توان ۴-۵ تخم مرغ در هفته استفاده نمود. از انواع مغزها مانند پسته بادام، گردو، فندق خام که نمک کمتری دارند می توان در میان وعده استفاده نمود.

بیمارستان حقوق
تخصص مرکز صنوف نفت محرم

۲۰



نکات زیر را حتماً به خاطر بسپارید

علائم خطر پس از زایمان :

- خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته در هفته اول
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها
- افسردگی شدید بعد از زایمان سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن
- درد و تورم و سفتی پستان ها
- تب و لرز
- درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران
- عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع
- سرگیجه یا سردرد شدید و رنگ پریدگی شدید

۲- برای جذب بهتر آهن رعایت نکات زیر ضروری است :

۱. از نوشیدن چای یک ساعت قبل از غذا و تا ۲-۱ ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنید .
۲. همراه باغذا سبزیجات تازه و سالاد (گوجه فرنگی ، کاهو ، کلم ، فلفل سبز دلمه ای) استفاده کنید .
۳. بعد از غذا از میوه ها به خصوص مرکبات که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنید.
۴. بلافاصله قبل و بعد از خوردن آهن ، شیر و لبنیات مصرف نکنید .



۳- سایر موارد:

- در مصرف مواد قندی، چربی ها و انواع شیرینی ها افراط نکنید.
- سالاد را همراه آبلیمو، آب نارنج یا آبغوره کم نمک با کمی روغن زیتون مصرف کنید می توان به جای سس مایونز از مقداری ماست استفاده نمود.
- در مصرف چای زیاده روی نکنید.
- مصرف غذاهای کنسرو شده را تا حد امکان محدود کنید.
- مصرف غذاهایی که ارزش غذایی زیاد ندارند مانند سوسیس، کالباس، پیتزا را محدود کنید. مصرف پیتزا و همبرگر (حاوی انواع سبزی ها و گوشت) که در منزل و با استفاده از مواد غذایی سالم تهیه شده باشد مانعی ندارد.
- بجای نوشابه های گازدار از نوشیدنی های سالم مانند دوغ کم نمک، آب و آب میوه های طبیعی استفاده نمایید.

مراقبت بهداشتی پس از زایمان

- پس از زایمان رعایت اصول بهداشتی بسیار مهم است زیرا آمادگی دستگاه تناسلی در این زمان برای عفونت بسیار زیاد است و میکروب ها ممکن است از این راه خود را به خون رسانده و باعث ایجاد عوارض شوند. بعد از هر اجابت مزاج دستگاه تناسلی را با آب شستشو دهید و خشک نمایید. لباس های زیر و نوار بهداشتی را نیز باید به محض آلوده شدن و زود به زود عوض کنید.

بیمارستان حقوق
تخصص مرکز صنوف نفت تهران



- در صورتیکه در ناحیه تناسلی بخیه دارید باید روزانه سه بار در لگن بتادین (۱ قاشق بتادین در یک لگن تمیز محتوی آب ولرم و تمیز) به مدت ۲۰ دقیقه بنشینید .
- بهتر است نوزاد را در حالت نیمه نشسته شیر بدهید .
- از غذاهای آبکی بیشتر استفاده کنید تا دچار یبوست نشوید .
- در صورتیکه روی شکم بخیه دارید روزانه استحمام کنید و محل بخیه ها را شستشو دهید و درموند مقرر جهت خارج نمودن بخیه ها به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .
- بهتر است ۶-۴ هفته پس از زایمان نزدیکی نداشته باشید به خصوص اگر زایمان شما همراه بخیه باشد .
- به محض شروع نزدیکی باید یک روش مطمئن جلوگیری از بارداری را با کمک کارکنان بهداشتی و با مشورت همسر خود انتخاب کنید زیرا در غیر این صورت احتمال حاملگی مجدد شما وجود دارد .



زمان مراقبت های پس از زایمان

مراقبت اول جهت مادر بین روز ۳-۱ در بیمارستان انجام می شود.

مراقبت دوم جهت مادر بین ۱۵-۱۰ روز در مراکز بهداشتی و درمانی انجام می شود .

توصیه های لازم برای مراقبت از نوزاد

۱- مراقبت از ناف نوزاد

- قبل و بعد از دست زدن به ناف، دست ها را بشویید .
- حمام کردن نوزاد تا زمانی که بندناف نیفتاده است مانعی ندارد .
- پوشک نوزاد را زیر بندناف ببندید .
- اگر ناف آلوده باشد، با آب تمیز و صابون بشویید و با پارچه تمیز خشک کنید .
- از به کار بردن هر گونه مواد ضد عفونی کننده (الکل، بتادین و...) پرهیز شود.
- بند ناف معمولاً در فاصله ۱۰-۷ روز بعد از تولد می افتد .



۲- خواباندن نوزاد

- نوزاد را به شکم نخواستارید، بهتر است نوزاد را به پهلو و ترجیحاً به پشت بخواستارید.

مراقبت از چشم نوزاد

- از هیچ ماده ای مانند سرمه یا هیچ دارویی بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

۴- پیشگیری از سوانح و حوادث

- 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، قلیان و... باشد.
- 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 رها نکنید.



برای دریافت مراقبت های معمول نوزاد به نکات زیر توجه کنید

- مراقبت نوبت اول نوزاد در هنگام تولد و طی ۲۴ ساعت اول تولد نوزاد انجام می شود.
- ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ترخیص برای دریافت مراقبت نوبت دوم نوزاد، به کلینیک مراجعه نمایید.
- ۳ تا ۵ روز پس از زایمان برای غربالگری نوزاد، به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه نمایید. در این زمان نمونه خون پاشنه پا از نوزاد به منظور بررسی کم کاری تیروئید گرفته می شود.
- مراجعات بعدی نوزاد بر طبق توصیه پزشک اطفال پیگیری و انجام شود.

علائم خطر در نوزاد

در صورت مشاهده ی هر کدام از علائم زیر به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید .

- زردی ۲۴ ساعت اول پس از تولد
- تنفس تند و مشکل همراه با کشیده شدن قفسه سینه به سمت داخل
- ناله کردن
- رنگ پریدگی شدید یا کبودی پوست
- استفراغ مکرر شیر
- قرمزی اطراف چشم

بیمارستان حقوق
تخصصی مرکز صنعت نفت
تهران

۲۶



- تحرک کمتر از حد معمول وبی حسی
- بی قراری و تحریک پذیری
- ترشحات چرکی ناف یا قرمزی اطراف ناف
- خوب شیر نخوردن
- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول
- جوش های چرکی منتشر در پوست
- تب یا سرد شدن اندام ها و بدن
- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها





هدف ما، سلامتی و شارژی شماست.

روابط عمومی

تلفن بخش زنان و زایمان: ۶۱۶۳۶۲۵۴ - ۶۱۶۳۶۲۵۷

تلفن واحد آموزش مادران باردار: ۶۱۶۳۶۲۳۹

آدرس: خیابان حافظ، خیابان سرهنگ سخایی، شماره ۸۲

تلفن: ۵۴۱۷۵۰۰۰ سامانه نوبت‌دهی تلفنی: ۱۵۱۹

پیامک: ۵۰۰۰۲۲۳۷۱۶۴ نامبر: ۶۶۷۴۹۹۰۴

سامانه نوبت‌دهی اینترنتی: <https://nobat.piho.ir>