



مراقبت های مادران باردار



بارداری دوران شگفت انگیزی است که تقریباً ۴۰ هفته طول میکشد و انجام مراقبت های مناسب متضمن سلامت مادر و نوزاد در این دوران خواهد بود. باردار شدن به آگاهی و آمادگی احتیاج دارد که ناآگاهی . ندانستن. و بدتر از آن مطالعه نکردن ریشه بسیاری از مشکلات و اضطراب های مادر در دوران بارداری است.

مشکلات شایع در دوران بارداری

تهوع و استفراغ صبحگاهی

- ✓ مصرف مواد جامد بویژه در ابتدای صبح
- ✓ کاهش مصرف غذاهای بودار. ادویه دار. تند. داغ و چرب
- ✓ استفاده از انواع ترکیبات زنجبیل
- ✓ پرهیز از تغییر ناگهانی مانند سریع برخاستن از رختخواب

تنگی نفس

- ✓ اجتناب از پرخوری زیاد
- ✓ صاف نگه داشتن عضلات پشت و قرار گرفتن در حالت نیمه نشسته

کمر درد

- ✓ اصلاح وضعیت بدن در حالت های مختلف (ایستادن و نشستن و...)
- ✓ عدم استفاده از کفش های پاشنه بلند
- ✓ خودداری از انجام فعالیت های مستمر و زیاد گرم کردن موضع
- ✓ استفاده از تشک سفت و انجام نرمش های بدنی مرتبط

گرفتگی یا انقباض و ورم پاها

- ✓ خودداری از آویزان نگه داشتن پاها به مدت طولانی در طی روز
- ✓ نگه داشتن پاها بالاتر از سطح زمین در هنگام استراحت



تغییرات دوران بارداری ممکن است موجب درد مفاصل، کمر درد، مشکلات گردش خون، دستگاه گوارش شود در صورت هماهنگی بدن با این تغییرات این مشکلات به حداقل می رسد

مزایای زایمان طبیعی و عوارض سزارین غیر ضروری

زایمان طبیعی فواید و مزایای بسیاری دارد از جمله: زایمان طبیعی فرآیند فیزیولوژیک طبیعی است و نیازی به بیهوشی ندارد و عوارض پس از آن بسیار کم است مدت اقامت در بیمارستان کوتاه تر است و موجب ارتباط زودتر بین مادر و نوزاد و رشد مناسب سیستم ایمنی و روانی می شود. انجام زایمان به روش سزارین در موارد ضروری و خطر ساز برای جان مادر و جنین امری لازم است و ارزش آن را دارد که خطرات آن را بپذیریم در غیر این صورت عمل سزارین خطرات زیادی برای مادر دارد از جمله: عفونت، خونریزی، تزریق خون، احتمال برداشتن رحم، آمبولی، صدمه به اعضای دیگر، عوارض بیهوشی و عوارض روانی که بر طبق آمار میزان مرگ و میر ۲ تا ۴ برابر زایمان طبیعی می باشد. سزارین میتواند ارتباط بین مادر و نوزاد و شیردهی را به تاخیر بیندازد.

کلاس های آمادگی برای زایمان

آگاهی و کسب مهارت در دوران بارداری برای مادران امری ضروری می باشد مادران با شرکت در کلاس آمادگی برای زایمان و آموزش، آمادگی لازم برای روبارویی با این دوران را پیدا می کنند و علاوه بر آن می توانند در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشند. این مهارت ها شامل: تمرین های کششی، تن آرامی، ماساژ و الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان است آگاهی مادر به او کمک میکند تا زایمان را هدایت کرده و بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نماید بدین ترتیب عوارض احتمالی ناشی از زایمان نیز به حداقل می رسد. یکی از اعضای خانواده می تواند به همراه وی در کلاس ها شرکت کرده و مطالب و مهارت ها را بیاموزد و در هنگام زایمان حضور داشته باشد کلاس آمادگی برای زایمان از هفته ۲۰ بارداری آغاز شده و طی ۸ جلسه برگزار می شود در هر جلسه مطالب شفاهی و سپس مهارت ها بصورت عملی آموزش داده می شود

در صورت تمایل به شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان به پایگاه بهداشتی

نسترن مراجعه نمایید



"دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی"

گروه مادر و نوزاد



تماس پوست با پوست برای مادر و نوزاد

آنچه در ساعت اول زندگی میگذرد بر بقاء و رشد کودک و رابطه آینده والدین با فرزند بسیار تاثیرگذار است. برقراری تماس پوست با پوست و تلاقی نگاه به محض تولد و تغذیه با شیر مادر در طی یکساعت بعد از تولد در تسریع روند رشد جسمی و تکاملی نوزاد و جلوگیری از مرگ و میرنوزاد نقش بسزایی دارد.

یکی از مهمترین عوامل در ایجاد این پیوند عاطفی مشاهده و شناخت واکنش های نوزاد است در جهت تحکیم این پیوند عاطفی هر چه سریع تر تماس پوست با پوست و تغذیه با شیر مادر و هم اتاقی مادر و نوزاد شروع شود.

اهمیت تماس پوست با پوست

- نوزاد را گرم می کند و از کاهش دمای بدن نوزاد بویژه نوزاد نارس و کم وزن جلوگیری می کند.
- سبب آرامش مادر و نوزاد می شود
- پیوند عاطفی مادر و نوزاد را تسهیل و تسریع می کند.
- به شروع تغذیه از پستان کمک می کند.
- تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند و باعث ثبات قند خون می شود.
- به خاطر آشنایی نوزاد با میکروب های بدن مادر در نتیجه دفاع بدن او بهتر می شود.
- گریه نوزاد کمتر و استرس و صرف انرژی او کمتر می شود.
- به نوزاد اجازه می دهد پستان را پیدا کند آن را بگیرد و خودش شروع به تغذیه کند.

اقداماتی که حین تماس پوست با پوست انجام می گیرد:

در زایمان طبیعی نوزاد بلافاصله پس از تولد بروی شکم و بین سینه مادر قرار داده می شود با حوله گرم خشک شده و پوشانیده می شود. با مادر تماس چشمی برقرار می کند این تماس پوستی به مدت یکساعت ادامه دارد که در طول این مدت مادر ناظر به حرکات و توانایی های نوزاد می باشد با مشاهده علائم آمادگی نوزاد برای شروع تغذیه با شیر مادر (حرکات سر به طرفین باز کردن دهان، دست به دهان بردن، مکیدن، لبسیدن، ملچ و ملوچ کردن، و خروج بزاق از دهان) سر نوزاد به پستان مادر نزدیک شده و تغذیه با شیر مادر شروع می شود. در زایمان سزارین نیز در صورت بی حس بودن مادر تماس پوستی حین عمل جراحی برای مادر و نوزاد انجام می گیرد و در صورت بیهوشی کامل پس از به هوش آمدن مادر تماس پوستی برای مادر و نوزاد انجام می گیرد والدینی که از طریق رحم اجاره ای دارای فرزند می شوند این امکان را ندارند که قبل از تولد نوزاد از نظر عاطفی و جسمی با کودک خود پیوند برقرار کنند پس تماس پوستی با مادر قانونی و نوزاد بعد از تولد فراهم می شود



برقراری تماس پوستی نوزاد با مادر مشکوک یا قطعی به کرونا و ویروس منعی ندارد و مادر می تواند با نوزاد هم اتاق بوده و بعد از شستن دست ها و زدن ماسک به نوزاد خود شیر بدهد.



هم اتاقي بودن مادر و نوزاد در بيمارستان با افزايش تغذيه با شيرمادر همراه است و باعث بهبود روابط عاطفي بين مادر و نوزاد و کاهش عفونت هاي نوزادي و مرگ و مير مي شود و بر ميزان خواب و استراحت آنها تاثير مثبت دارد. هم اتاقي مادر و نوزاد علاوه بر اينكه در بيمارستان مزايای بسياري دارد در خانه نيز مادر بايد فرزندش را در کنار خود نگه دارد.

اهمیت هم اتاقي مادر و نوزاد



- ❖ برقراري رابطه قوی و عاطفي ميان مادر و نوزاد
- ❖ شيردهی به موقع بر طبق ميل و تقاضای نوزاد
- ❖ عدم استرس و نگرانی مادر به دليل آگاه بودن از وضعيت نوزاد
- ❖ اطمینان از عدم تغذيه نوزاد با شير خشک

عوامل خطر بار داری

خونريزي يا لکه بينی-کاهش يا نداشتن حرکت جنين -آبريزش يا خيس شدن ناگهانی -درد و ورم يك طرفه ساق و ران-درد شکم و پهلوها و يا درد سر دل-سوزش يا درد هنگام ادرار کردن -استفراغ شديد و مداوم يا خونی -تب و لرز-تنگی نفس و تپش قلب-ورم دست ها و صورت يا تمام بدن -سردرد و تاري دید- افزايش وزن ناگهانی (يك كيلوگرم يا بيشتر در هفته)-عفونت .آبسه و درد شديد دندان

عوامل خطر نوزاد

زردی در ۲۴ ساعت اول تولد-تو کشیدن قفسه سينه -ناله کردن -رنگ پریدگی شديد يا کبودی -استفراغ مکرر شير-قرمزی اطراف چشم-تحرك کمتر از معمول و بيحالی -بيقراری و تحريك پذیری -ترشحات چرکی ناف يا قرمزی اطراف ناف -خوب شير نخوردن -عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول -جوش های چرکی منتشر در پوست -تب يا سرد شدن اندام ها و بدن -خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلك ها

يکي از سوالات رایج مادران تعداد دفعات شير خوردن نوزاد در طول شبانه روز و در هر وعده غذایی می باشد

تعداد شير خوردن در ميان نوزادان بسيار متفاوت است. برخی از نوزادان دوست دارند حتی بدون گرسنگی و مداوم شير بخورند در ۲۴ ساعت اول زندگی نوزاد او آن قدر خواب آلود است که ممکن است شير زيادی نخورد اما معمولاً در ماه اول ممکن است هر ۲ تا ۳ ساعت يکبار يعنی بين ۸ تا ۱۲ بار هر دوره ۲۴ ساعته شير بخورند.



"دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی آذربایجان غربی"

"گروه آموزشی مادر و نوزاد"