



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز بهداشت و درمان جنوب تهران

واحد سلامت خانواده

دفترچه مراقبت مادر

(بارداری و پس از زایمان)



چه خوش است انتظار تو



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت خانواده و جمیعت

اداره سلامت مادران

ملاحظات:

مادر عزیز لطفا:

این دفترچه را هنگام مراجعه به مطب پزشک یا ماما،
بیمارستان یا هر واحد بهداشتی درمانی داشته باشد.

مشخصات / شرح حال

نام و نام خانوادگی:	کدمی:
تاریخ تولد:	شغل:
ن Shanani و Tلفن:	
مراقبت پیش از بارداری: انجام داده است <input checked="" type="checkbox"/> تاریخ انجام: انجام نداده است <input type="checkbox"/>	
نتیجه نهایی مراقبت: منعی برای بارداری ندارد <input checked="" type="checkbox"/> نیاز به مشاوره بیشتر داشته است <input type="checkbox"/>	
تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی:	تاریخ احتمالی زایمان:
تعداد بارداری:	تعداد زایمان:
تعداد سقط:	مردہ
تعداد فرزند: زنده	
نمايه توده بدني:	قد:
وزن پيش از بارداري:	نوع زایمان قبلی: طبیعی <input checked="" type="checkbox"/> طبیعی با فورسپس یا وکیوم <input type="checkbox"/> سزارین <input checked="" type="checkbox"/>
سوابق بارداری و زایمان:
اختلال ژنتیکی در خانم یا همسر:
ابلاه بیماریهای زمینه ای:	نوع داروهای مصرفی:
حساسیت دارویی:
ایمن سازی (واکسن توام): کامل <input checked="" type="checkbox"/> ناقص <input type="checkbox"/> تاریخ تزریق:
ایمن سازی (واکسن آنفلوانزا): بله <input checked="" type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> تاریخ تزریق:

پ) مراقبت از جسم: 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 نسبارید. 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 مخصوصا 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. ساک حمل نوزاد را از زیر بگیرید.

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 نگه دارید. در خلال روز او 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 هیپوتیروییدی گرفته می شود. مراقبت دوم در روزهای ۱۴ تا ۱۵ پس از زایمان و مراقبت سوم در روز ۳۰ تا ۴۵ پس از زایمان است.

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

علایم خطر نوزاد

علایم 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 اندام ها و بدن	• قرمزی اطراف چشم
خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلک ها	• 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 بشویید. در مدت زمانی که بند ناف نیفتاده است، حمام کردن مانع ندارد. کهنه نوزاد را زیر بند ناف بیچید. اگر ناف آلوده شد با آب تمیز و صابون بشویید و با پارچه خشک کنید. شکم یا ناف را بانداز نکنید. هیچ ماده یا دارویی (الکل، بتادین و ...) روی ناف نگذارید. ناف را دستکاری نکنید.

نوع آزمایش	بار اول تاریخ	بار دوم تاریخ	نوع آزمایش	بار اول تاریخ	بار دوم تاریخ
گروه خون و ارهاش مادر			هموگلوبین		
ارهاش همسر			هماتوکریت		
TSH			پلاکت		
کومبیس غیر مستقیم			MCV MCH MCHC		
کامل ادرار			BUN		
کشت ادرار			کراتینین		
HBs Ag			FBS		
VDRL			OGTT 1		
HIV			OGTT 2		

تزریق آمپول رگام از هفته ۲۸ تا ۳۴ هفته بارداری:

 خیر بله

تاریخ تزریق:

چند توصیه بهداشتی در بارداری:

الف) برای کاهش تهوع و استفراغ صحبتگاهی:

صرف مواد جامد به ویژه در ابتدای صبح، کاهش مصرف غذاهای بودار، تند،
داغ و چرب، استفاده از انواع ترکیبات زنجیل، 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 و گرم و یا استفاده از حرارات 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.

نتایج سایر آزمایش ها ❖

نتایج سونوگرافی

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

علایم خطر پس از زایمان	علایم خطر بارداری
*خونریزی بیش از حد قاعده‌گی در هفته اول	*خونریزی یا لکه بینی
*تنگی نفس و تپش قلب	*تنگی نفس و تپش قلب
*سر درد	*سر درد، تاری دید
*درد و سوزش و ترشح از محل بخیه‌ها	*کاهش یا نداشتن حرکت جنبین
*آبریزش یا خیس شدن ناگهانی	*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
*سوزش یا درد هنگام ادرار کردن	*سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
*خروج ترشحات چركی 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

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

نتایج غربالگری ناهنجاری جنبین

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

پس از زایمان (مادر)

نتایج سایر سونو گرافی ها

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ارزیابی معمول

زمان مراقبت اجزای مراقبت	ملقات اول ۱ تا ۳ روز	ملقات دوم ۱۰ تا ۱۵ روز	ملقات سوم ۳۰ تا ۴۲ روز
فشار خون			
درجه حرارت			
میزان خونریزی			
نمره پرسشگری سلامت روان			

* تاریخ مراجعه بعدی مادر:

زایمان

تاریخ و ساعت زایمان:

نوع زایمان: طبیعی طبیعی با فورسیس یا وکیوم سزارین



محل زایمان: بیمارستان واحد تسهیلات زایمانی منزل بین راه



عامل زایمان: پژشک/اما^{ما} ماما روستا/پهورز ماما^{ما} فرد دوره ندیده



خیر تزریق امپول روگام: بله

مشخصات نوزاد

• تعداد و جنسیت نوزاد: نمره آپگار:

سن بارداری (هفته)

● قد: وزن: دور سر:

• زمان اولین شیردهی به نوزاد:

۴۰	۹	۸	۳۷	الى ۳۵	الى ۳۴	الى ۳۱	الى ۲۴	الى ۲۰	الى ۱۶	۶	هفته بارداری
											اجرا مراقبت
											تاریخ
											مراجعه
											فشار خون
											وزن
											ارتفاع رحم
											قلب جنین
											حرکت جنین
											نمره پرسشگری
											سلامت روان
											ارایه دهنده خدمت

کلاس آمادگی برای زایمان

مراقبت ویژه

اقدام	علت مراجعه	تاریخ

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 امضا مربی کلاس: