



راضیه باقری پنا

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



فاطمه اخوان

کارشناس سلامت مادران
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



مهم‌ترین اقدام‌ها و آموزش‌های
دوران بارداری به تفکیک هفته

رساندن بارشیشه به مقصد!

اهداف آموزشی

از خوانندگان انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

اهمیت آموزش و مشاوره‌های هدفمند دوران بارداری را توضیح دهند.

مراقبت‌های بهداشتی مورد نیاز مادران باردار را شرح دهند.

آموزش‌های لازم برای حساس‌سازی مادران باردار جهت شناخت موارد غیرطبیعی و مراجعه بموقع را ارائه دهند.

درس‌های متمادی دسترسی به مراقبت‌ها به عنوان اولویت نظام بهداشت و درمان کشور، پوشش کمی مراقبت‌ها را به حد قابل توجهی افزایش داده است.



آموزش و مشاوره‌ها در مراقبت اول

آموزش بهداشت فردی شامل استحمام، استراحت، مسافرت، کار، ورزش، پوشیدن لباس مناسب، مصرف دارو و... آموزش بهداشت روان (تغییرات خلق و خو، روحیات، مسؤولیت‌پذیری همسر، آمادگی لازم برای والد شدن و ارتباط افراد خانواده)، آموزش بهداشت جنسی شامل روابط جنسی و نکات آن و رفتارهای پرخطر با تأکید بر راه‌های انتقال ویروس HIV، آموزش بهداشت دهان و دندان یعنی مراقبت از دندان‌ها، استفاده از نخ دندان و ترمیم دندان‌ها، آموزش تغذیه و مکمل‌های دارویی شامل گروه‌های اصلی غذایی، رعایت تنوع و تعادل در مواد غذایی و مصرف مکمل‌های دارویی، از ابتدا تا پایان بارداری روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک یا اسید فولیک همراه با ۱۵۰ میکروگرم ید تجویز شود. البته در «هیپوتیروییدی» یا همان کم‌کاری تیروئید، قرص یدوفولیک منع مصرف دارد و مصرف ویتامین «د» از ابتدا تا پایان بارداری روزانه ۱۰۰۰ واحد تجویز شود. آموزش شکایت‌های شایع شامل حساس شدن پستان‌ها، خستگی، تهوع و استفراغ صبحگاهی، افزایش ترشحات مهلبلی، تغییر خلق و خو و رفتار، سوزش سردل و...
آموزش علایم خطر مانند: لکه‌بینی، خون‌ریزی، آبریزش، تاری، درد سر دل، تنگی نفس، سردرد و... آموزش سبک زندگی سالم با تأکید بر آموزه‌های طب ایرانی در خصوص حفظ جنین و پیشگیری از سقط و تعیین تاریخ مراجعه بعدی.

علایم نیازمند مراقبت ویژه در بارداری: این علایم را جهت مراجعه سریع مادر به مراکز بهداشتی درمانی

سلامت مادران نقش بسیار کلیدی در سلامت خانواده و تربیت فرزندان دارد. حفظ و ارتقای سلامت مادران و نوزادان در خدمات بهداشتی درمانی در همه دنیا جایگاه ویژه‌ای دارد و «میزان مرگ و میر مادران» از مهم‌ترین شاخص‌های ارزیابی سلامت جامعه محسوب می‌شود. یکی از راهکارهای کاهش این میزان، انجام مراقبت با کیفیت برای مادران در دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان است که هیچ تردیدی در اثربخشی آن برای به ثمررساندن یک بارداری سالم و تأمین سلامت مادر و نوزاد وجود ندارد.

درس‌های متمادی دسترسی به مراقبت‌ها به عنوان اولویت نظام بهداشت و درمان کشور، پوشش کمی مراقبت‌ها را به حد قابل توجهی افزایش داده است و تلاش شده تا از طریق حساس‌سازی، آموزش کارکنان، افزایش مهارت و دقت آن‌ها در انجام مراقبت‌ها و نیز بهبود کیفیت و کمیت مراقبت‌ها از طریق پایش و نظارت، از مرگ مادران باردار پیشگیری شود.

آموزش و مشاوره

مراقبت‌های بارداری پس از مثبت شدن آزمایش بارداری طی ۹ بار ملاقات در دو نیمه اول و دوم بارداری (۳ مراقبت در نیمه اول و ۶ ملاقات در نیمه دوم) به مادر ارایه می‌شود. زمان ملاقات‌های معمول بارداری عبارت است از: هفته ۴ تا ۶، هفته ۶ تا ۱۰، هفته ۱۶ تا ۲۰، هفته ۲۴ تا ۳۰، هفته ۳۱ تا ۳۴، هفته ۳۵ تا ۳۷، هفته ۳۸، ۳۹ و ۴۰ بارداری (هر هفته یک مراقبت)
مراقبت اول (هفته ۴ تا ۶): از زمان تشخیص بارداری «تا ۵ هفته و ۶ روز» پس از تشکیل پرونده، بررسی وضعیت بارداری و زایمان فعلی و قبلی از جمله سابقه سقط، بیماری و ناهنجاری مرتبط با بارداری و سقط و علایم حیاتی بررسی می‌شود و معاینه فیزیکی (چشم، دهان و دندان، تیروئید، قلب، ریه، پوست، پستان، اندام، واریس و...) انجام می‌شود.



به وی آموزش دهید: لکه بینی یا خونریزی، آبریزش، سردرد و تاری دید، تب و لرز، درد شکم و پهلو و یا درد سردل، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، تنگی نفس و تپش قلب، ورم اندامها، استفراغ شدید و مداوم، عفونت و درد شدید دندان و افزایش ناگهانی وزن (بیش از یک کیلوگرم در هفته)

مراقبت دوم (هفته ۶ تا ۱۰): تشکیل یا بررسی پرونده، آشنایی با وضعیت و شکایات مادر، کنترل علائم حیاتی و معاینه مادر، درخواست انجام آزمایش‌های مرحله اول (CBC FBS, U/A, U/C, BUN, Crea, HbSag, HIV, VDRL, BG TSH)

در حقیقت این هفته‌ها دوران «رویانی» جنین است که بیشتر اندام‌های بدن نوزاد شکل می‌گیرد و به همین دلیل در این دوران عدم تماس با عوامل خارجی از اهمیت زیادی برخوردار است. برخورد «رویانی» با هر عامل خارجی که وارد بدن مادر شود او را به سمت ناهنجاری‌های مادرزادی می‌کشانند به همین دلیل است که بیشتر ناهنجاری جنین قبل از هفته دهم ایجاد می‌شود.

آموزش و مشاوره‌ها در مراقبت دوم

آموزش بهداشت فردی، بهداشت جنسی، بهداشت روان، بهداشت دهان و دندان، تغذیه و مکمل‌ها، علائم نیازمند مراقبت ویژه، شکایات‌های شایع و تعیین تاریخ مراجعه بعدی

مراقبت سوم (هفته ۱۶ تا ۲۰): از هفته ۱۶ بارداری با انجام مانورهای لئوپولد، قله رحم را تعیین و ارتفاع رحم را اندازه‌گیری کنید و با سن بارداری مطابقت دهید و همچنین از خالی بودن مثانه مطمئن شوید. در هفته ۱۶ بارداری رحم در فاصله بین برجستگی عانه و ناف قرار دارد. کنترل صدای قلب جنین، بررسی علائم حیاتی، درخواست انجام سونوگرافی در هفته ۱۶ تا ۱۸ بارداری و در هفته ۲۰ معرفی جهت شرکت در کلاس آمادگی زایمان به منظور آشنایی مادر با مباحث تئوری بارداری و زایمان و پس از زایمان انجام می‌شود. مصرف مکمل آهن و مولتی ویتامین از هفته ۱۶ بارداری شروع و تا ۳ ماه

پس از زایمان ادامه دارد.

آموزش و مشاوره‌ها در مراقبت سوم: آموزش بهداشت فردی، بهداشت روان، تغذیه و مکمل‌های دارویی، علائم نیازمند مراقبت ویژه، شکایات‌های شایع، آموزش عوارض مصرف دخانیات، الکل و مواد و تعیین تاریخ مراجعه بعدی

مراقبت چهارم (هفته ۲۴ تا ۳۰): انجام مراقبت بارداری مانند کنترل علائم حیاتی، ارتفاع رحم و صدای قلب. درخواست انجام آزمایش‌های مرحله دوم (CBC, U/A, U/C, انجام نوبت دوم کومیس غیر مستقیم (در مادر Rh منفی با همسر Rh مثبت)، OGTT برای افراد غیر دیابتیک در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری، آموزش شمارش حرکات شماری جنین از هفته ۲۸ بارداری اهمیت دارد و جنین باید در ۱ ساعت ۴ حرکت یا در ۲ ساعت ۱۰ حرکت داشته باشد).

آموزش و مشاوره‌ها در مراقبت چهارم: آموزش سلامت روان، سلامت جنسی، تغذیه و مکمل‌های دارویی، علائم نیازمند ویژه بارداری، شکایات‌های شایع، آموزش شیردهی و توصیه به شرکت در کلاس آمادگی زایمان و تعیین تاریخ مراجعه بعدی

مراقبت پنجم و ششم (هفته ۳۱ تا ۳۴) و (هفته ۳۵ تا ۳۷): مراقبت بارداری (کنترل علائم حیاتی، اندازه‌گیری ارتفاع رحم و صدای قلب جنین)، انجام ایمن‌سازی (واکسن توأم) بهترین زمان هفته ۲۷ تا ۳۶ بارداری، آنفلوآنزا - آمپول روگام از هفته ۲۸ تا ۳۴ بارداری (در صورت نیاز) و هیپاتیت در صورت نیاز، درخواست انجام سونوگرافی مرحله دوم ۳۱ تا

محدوده مجاز افزایش وزن در بارداری تک قلو

محدوده مجاز افزایش وزن در بارداری (Kg)	وضعیت تغذیه	BMI
۱۲٫۵ - ۱۸	کم وزن	کمتر از ۱۸٫۵
۱۱٫۵ - ۱۶	طبیعی	۱۸٫۵ - ۲۴٫۹
۷ - ۱۱٫۵	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹٫۹
۵ - ۹	چاق	بیشتر و مساوی ۳۰

محدوده مجاز افزایش وزن در بارداری دوقلو

محدوده مجاز افزایش وزن در بارداری (Kg)	وضعیت تغذیه	BMI
افزایش وزن مادران کم وزن دوقلو توسط کارشناس تغذیه یا متخصص زنان تعیین شود	کم وزن	کمتر از ۱۸٫۵
۱۶٫۸ - ۲۴٫۵	طبیعی	۱۸٫۵ - ۲۴٫۹
۱۴٫۱ - ۲۲٫۷	اضافه وزن	۲۵ - ۲۹٫۹
۱۱٫۴ - ۱۹٫۱	چاق	بیشتر و مساوی ۳۰

محدوده مجاز در سه قلو و بیشتر توسط کارشناس تغذیه محاسبه می‌شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به این‌که بارداری یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی هر زن است آموزش و مشاوره‌های این دوران به عنوان یکی از ابزارهای حیاتی برای اطمینان از سلامت مادر و جنین نقش مهمی در کاهش خطرات و افزایش کیفیت بارداری ایفا می‌کند.

۳۴ هفته و آزمایش HIV در افراد پر خطر رفتاری (در هفته ۳۱ تا ۳۴ بارداری)

آموزش و مشاوره‌ها در مراقبت پنجم و ششم: آموزش علائم نیازمند مراقبت ویژه بارداری، عوارض مصرف دخانیات، الکل و مواد، آموزش فواید زایمان طبیعی و ایمن، آمادگی و محل مناسب زایمان، آموزش اصول شیردهی، توصیه به شرکت در کلاس آمادگی زایمان - مراقبت نوزاد، آموزش علائم نیازمند مراقبت ویژه نوزادی و تعیین تاریخ مراجعه بعدی.

مراقبت هفتم تا نهم (هفته ۳۸ تا ۴۰): مراقبت بارداری (کنترل علائم حیاتی، ارتفاع رحم، صدای قلب)، آموزش نشانه‌های زایمان شامل: پارگی غشا (کیسه آب)، اسهال یا تهوع که بسیاری زنان این اختلالات گوارشی را درست قبل از وقوع زایمان حس می‌کنند، افزایش ناگهانی انرژی، از دست دادن پلاگ موكوسی (بافتی موكوسی که ورودی رحم را مسدود می‌کند) و دیدن خون (مویرگ‌ها بر اثر باز شدن و نازک شدن گردن رحم تخریب می‌شوند که باعث ترشحات صورتی یا دارای رگه های قرمز می‌شود) و انقباضات رحمی که از کمر شروع شده و به جلو شکم ختم می‌شود و اگر هر انقباض ۴۵ ثانیه طول کشید و در کمتر از ۵ دقیقه تکرارشد با پزشک تماس گرفته یا به مرکز درمانی مراجعه کنید.

آموزش و مشاوره‌ها در مراقبت هفتم تا نهم: آموزش سلامت روان، علائم نیازمند مراقبت ویژه بارداری، شکایت‌های شایع، عوارض مصرف دخانیات، الکل و مواد، آموزش فواید زایمان طبیعی و ایمن، آمادگی و محل مناسب زایمان، آموزش اصول شیردهی، مراقبت از نوزاد، آموزش علائم نیازمند مراقبت ویژه نوزادی و تاریخ مراجعه بعدی

منابع

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران ۱۴۰۲، برنامه‌های کشوری مادری ایمن مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مادران
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران ۱۴۰۲، ماده ۵۵ قانون جوانی جمعیت (برنامه جامع مهار، پایش، پیشگیری و کاهش سقط خودبه‌خودی جنین)
- امامی افشار نهضت، ترک زهرانی شهناز و دیگران... آموزش‌های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان