



بنام خالق یکتا

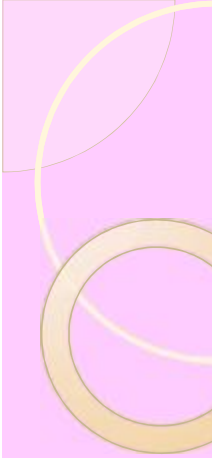
هفته ارتقاء آگاهی درباره بارداری

۱۴ تا ۲۸ بهمن ماه

تهیه کننده: واحد آموزش و ارتقاء سلامت / بلوک زایمان

بهمن ۱۴۰۰ بیمارستان آتیه



- 
- بارداری زمینه ای گسترده و مهم از زندگی زیستی و اجتماعی است که کسب آگاهی های لازم و حداقل درباره آن نه تنها حق همه افراد بلکه وظیفه آن هاست. کسب آگاهی در این زمینه به ویژه از جانب بانوان، از بسیاری از مشکلات مربوط به بارداری مانند روابط پر خطر، بارداری های بدون برنامه، خونریزی های قبل و حین زایمان، مسمومیت های حاملگی و ... پیشگیری می کند.
  - بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت 99 درصد از مرگ و میر مادران در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد و احتمال زنده ماندن یک زن در دوران زایمان با وضعیت اقتصادی اجتماعی وی، دسترسی به مراقبت های بهداشتی و جایی که او از لحاظ جغرافیایی و هنجارهای فرهنگی زندگی می کند، ارتباط نزدیکی دارد.
  - بر اساس استانداردهای سلامت، سن بارداری مناسب برای دختران 20 تا 40 سالگی است. البته در مورد بارداری های بعد از 35 سالگی نیاز به مراقبت ویژه ای است و یکسری بررسی ها، غربالگری ها و مراقبت های ویژه قبل از بارداری و در زمان آن برای بارداری های بالای 35 سال باید انجام شود.
  - به باور برخی پزشکان، بهداشت باروری ، سلامت کامل جسمی، روانی و اجتماعی و حق برخورداری از خدمات مراقبتی بهداشتی مناسب است که زنان را قادر به داشتن حاملگی و زایمان ایمن می سازد. زایمان ایمن، برنامه تنظیم خانواده، روشهای پیشگیری از بارداری، تغذیه با شیر مادر، نازایی و تنظیم خانواده یک رکن اساسی جهت دستیابی به سلامت باروری، حفظ و ارتقاء سلامت مادر و کودک است.

## مراقبت های پیش از بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

مراقبت های پیش از بارداری می تواند به افزایش آگاهی زنان برای محافظت از نوزاد خود و کسب اطمینان از بارداری سالم کمک کند و معاینات پیش از بارداری می تواند به زنان کمک کند تا پیش از باردار شدن، به سمت یک بارداری سالم بروند. همچنین با مراقبت های منظم در طول دوران بارداری می توان خطرات احتمالی در این دوران را کاهش داد.

## تغذیه مناسب در دوران بارداری:

مصرف روزانه اسید فولیک (یکی از ویتامین های گروه B که در اسفناج ، بروکلی ، زرده تخم مرغ، گوچه و موز موجود است) ، خطر نقص لوله عصبی را تا 70 درصد کاهش می دهد. بیشتر ویتامین های تجویز شده برای دوران بارداری حاوی اسید فولیک و همچنین ویتامین های دیگری هستند که زنان باردار و جنین در حال رشد به آن ها احتیاج دارند. مصرف آهن که در گوشت ، فلفل سیاه ، دارچین، جعفری ، لوبیا ، نخود ، عدس ، کنجد ، ذرت و خشکبار یافت می شود. مصرف غذاهای حاوی ید و همچنین مصرف کلسیم که در شیر ، محصولات لبنی ، کلم ، گل کلم و تره فرنگی یافت می شود.



## کنترل دیابت و فشار خون بالا و سایر شرایط پزشکی:

کنترل عوارضی مانند فشار خون بالا و دیابت، در زنان باردار بسیار حائز اهمیت است.

## پرهیز از سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد مخدر:

مصرف سیگار و الکل در دوران بارداری باعث افزایش خطر مرگ ناگهانی در نوزادان می شود. مصرف الکل همچنین می تواند سبب بروز مشکلاتی از قبیل : چهره غیر طبیعی، سر کوچک، هماهنگی ضعیف بدن، حافظه ضعیف، ناتوانی ذهنی، مشکلات قلبی، کلیه و استخوانی شود. طبق مطالعات، کلیه اختلالات نام برده حتی با مصرف پایین الکل نیز اتفاق می افتد.



## کنترل وزن سالم در دوران بارداری:

جمله « در دوران بارداری باید به جای دو نفر غذا خورد » اشتباه است! بسیار مهم تر از آن ، تغذیه متعادل با ویتامین و مواد معدنی است



## مواد غذایی مضر در دوران بارداری:

در دوران بارداری، تمامی بدن دچار تغییر می شود. سیستم ایمنی، قدرت دفاعی، ضعیف می شود. از این رو عفونت در این زمان اغلب پیچیده تر از زمان های دیگر روی می دهد و می تواند سلامت مادر و فرزند متولد نشده را به خطر اندازد. از این رو، آماده سازی و بسته بندی و نگهداری مواد غذایی با احتیاط زیاد و با رعایت بهداشت باید انجام پذیرد.



**از جمله مواد غذایی مضر عبارتند از:** شیر خام (چوشانده نشده)، محصولات لبنی خام، ماهی های پر چرب مانند ماهی تن، ماهی هالیبوت، اره ماهی (این ماهی ها اغلب آلوده به فلزات سنگین هستند)، ماهی و غذاهای دریایی خام و نیمه خام همچنین سوشی، صدف و موارد مشابه، مصرف ماهی دودی شده و در ترشی خوابانده شده مانند ماهی آزاد دودی، سوسیس و تخم مرغی که خام و یا نپخته است، ژامبون خام، گوشت دودی، بیکن،، غذاها با تخم مرغ خام، مانند تیرامیسو خانگی و موارد مشابه

همچنین نوشیدن حداکثر 2-3 فنجان قهوه و یا 4 فنجان چای سبز و یا سیاه در روز مجاز است و بهتر است از آب میوه های تازه و حرارت ندیده استفاده شود.





## تحرک و ورزش در طی دوران بارداری

پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم طبق توصیه پزشک، اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد مضر مانند سرب و تشعشعات می‌تواند به کاهش خطر مشکلات در طول دوران بارداری و ارتقای سلامت و رشد جنین کمک کند. کسی که سالم است باید و حتما در دوران بارداری تحرک داشته باشد. این امر سلامتی مادر و کودک را تضمین می‌کند. بهتر است هر روز حدود 30 دقیقه پیاده روی، شنا و یا ورزش ایروبیک سبک انجام شود. از انجام ورزش هایی با خطر پرتاب شدن زیاد برای مثال اسب سواری، ورزش های سنگین که با ضربه همراه می باشند، ورزش هایی با تماس مستقیم با حریف برای مثال ورزش بسکتبال و موارد مشابه همچنین غواصی که خطر آسیب به دلیل فشار زیاد و یا رهایی سریع از فشار وجود دارد جدا خودداری شود.



## داروها

برخی داروها برای افراد باردار و جنین شان خطرناک می باشند. در صورتی که باید دارویی را به طور منظم استفاده کنند حتما به پزشک اطلاع دهند که باردار هستند. باید اطمینان حاصل شود که دارو هایی که زنان باردار استفاده می کنند بی خطر هستند. آنها نباید از دارو های خاصی از جمله برخی از دارو های آکنه، مکمل های غذایی و گیاهی استفاده کنند. زیرا این امر می تواند به جنین آسیب برساند.



## بیمارستان آتیه در راستای ارتقاء آگاهی درباره بارداری برای مادران باردار و مراجعین محترم اقدامات ذیل را انجام می دهد:

- 1- کلاس های آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک (طبیعی)
- 2- کلاس های آموزشی فشرده وعادی همه روزه به صورت مجازی همراه با یک جلسه حضوری و تور بازدید از بلوک زایمان
- 3- کلینیک رایگان بارداری و مشاوره شیردهی همه روزه در درمانگاه دکتر سودبخش وبه صورت 24 ساعته در بلوک زایمان و بخش نوزادان
- 4- ارسال لینک مطالب آموزشی دوران بارداری و پس از آن برای مادران باردار ومراجعین محترم بیمارستان
- 5- طرح رایگان ماما حامی مادر در طول دوران بارداری وشیردهی به صورت 24 ساعته
- 6- تشکیل گروه وات ساپ برای مادران باردار برای طرح سوالات ومشکلات خود و راهنمایی مادران
- 7- آموزش مادران باردار و شیرده در خصوص میاخذ بارداری و شیردهی در دوران کووید
- 8- پیگیری مادران پرخطر باردارتا 42 روز پس از زایمان
- 9- غربالگری رایگان رپید تست کووید از مادران باردار وشیرده مراجعه کننده
- 10- برگزاری جلسه فرزند پروری جهت مادران وپدران شرکت کننده در طرح ماما حامی مادر و زایمان فیزیولوژیک و همکاری با موسسه پور نگار
- 11- برگزاری کارگاه رایگان مادران وپدران در انتظار فرزند با حضور متخصص زنان – متخصص بیهوشی جهت آموزش زایمان بی درد – مامای بلوک زایمان و پرستار بخش نوزادان – روانشناس – متخصص نوزادان ( که در شرایط پاندمی کووید به صورت وینار برگزار می گردد)



والد شدن نیاز به دانش و مهارت دارد

## کلاس های آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک (طبیعی)

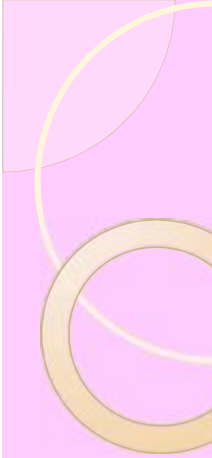
۱- کلاس های آموزشی فشرده و عادی بیمارستان آتیه  
همه روزه به صورت مجازی همراه با یک جلسه حضوری  
و تور بازدید از بلوک زایمان  
۲- کلینیک رایگان بارداری و مشاوره شیردهی در  
درمانگاه دکتر سودبخش (طبقه منفی یک بیمارستان آتیه)

منتظر حضور  
سبزان هستیم



جهت شرکت در کلاس ها با شماره تماس بلوک زایمان  
۸۲۷۲۳۴۹۳-۸۲۷۲۳۴۹۱ و شماره واتساپ: ۰۹۹۲۱۶۱۲۲۵۷  
تماس حاصل فرمائید.





## کلاس های آموزشی فشرده وعادی همه روزه به صورت مجازی همراه با یک جلسه حضوری و تور بازدید از بلوک زایمان

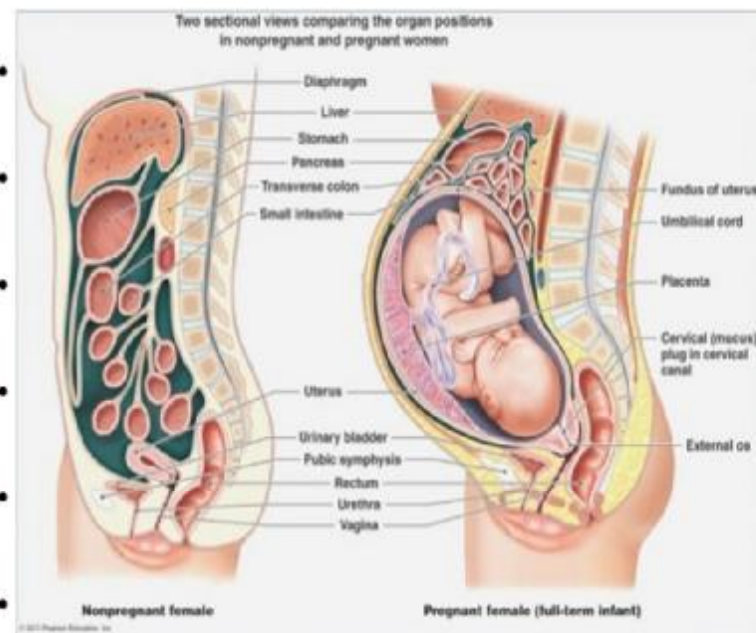
### این کلاس ها شامل :

- 1- 8 جلسه مجازی با مباحث بهداشت فردی - تغذیه - بهداشت روان - علایم هشدار - آمادگی قبل از زایمان و زایمان بی درد - شیردهی - نفاس - نوزاد و...
- 2- یک جلسه در خصوص آموزش های پاندمی کووید در دوران بارداری و شیردهی و مراقبت از نوزاد
- 3- یک جلسه حضوری آموزش حرکات ورزشی وریلکسیشن در دوران بارداری
- 4- برگزاری جلسه فرزند پروری جهت مادران وپدران شرکت کننده در طرح ماما حامی مادر و زایمان فیزیولوژیک و همکاری با موسسه پور نگار
- 5- ارائه گواهی شرکت در کلاس های زایمان فیزیولوژیک به مادران باردار
- 6- تور بازدید از بلوک زایمان

## جلسه اول

۲۰-۲۳ هفته

- معارفه مادران
- تغییرات آناتومی و فیزیولوژی
- بهداشت فردی با تاکید بر آناتومی و فیزیولوژی
- سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک
- اصلاح وضعیت در بارداری
- تمرینات اسکلتی و عضلانی
- تمرینات تنفسی و تن آرامی



## جلسه دوم

۲۷-۲۴ هفته

- تغذیه دوران بارداری
- اصلاح وضعیت در بارداری
- تمرینات اسکلتی عضلانی
- تمرینات تنفسی و تن آرامی



## جلسه سوم

۲۸-۲۹ هفته

- بهداشت روان
- نقش همسر
- تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین
- نحوه ارتباط با جنین
- تمرینات اسکلتی عضلانی
- تمرینات تنفسی و تن آرامی





## جلسه چهارم

۳۰-۳۱ هفته

علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی  
دوران بارداری، خونریزی، لکه بینی، سردرد، حرکات  
جنین، آبریزش و پارگی کیسه آب، ورم دست و پا،  
اصلاح وضعیت، تمرینات اسکلتی عضلانی و  
تمرینات تنفسی و تن آرامی



## جلسه پنجم

۳۳-۳۲ هفته

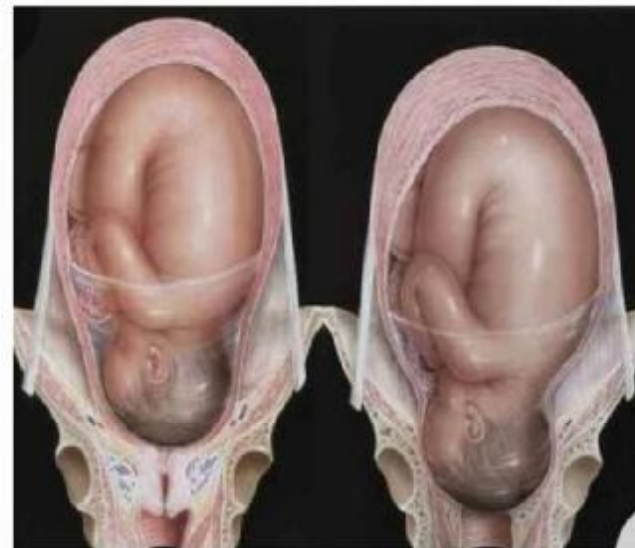
- برنامه ریزی برای زایمان و انتخاب نوع زایمان
- انواع روشهای بی دردی و کم دردی
- انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان
- بازدید از اتاق زایمان
- تمرینات اسکلتی عضلانی
- تمرینات تنفسی و تن آرامی



## جلسه ششم

۳۴-۳۵ هفته

آشنایی با علائم و فرایند زایمان، آشنایی با مرحله اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مراقبتی در هر یک از مراحل، نقش هورمونهای بارداری در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، نمایش فیلم یا انیمیشن زایمان، تمرینات اسکلتی عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی



## جلسه هفتم

### ۳۶ هفته

- بهداشت و مراقبت پس از زایمان
- علائم هشدار پس از زایمان
- اندوه و افسردگی پس از زایمان
- آموزش شیردهی
- ورزشهای پس از زایمان
- تمرینات اسکلتی عضلانی
- تمرینات تنفسی و تن آرامی





## جلسه هشتم

۳۷ هفته

بهداشت نوزاد، مراقبت از نوزاد (نحوه حمام دادن، تعویض پوشک و ...) آموزش شیردهی، علائم خطر برای نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، تمرینات اسکلتی عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی





جلسه نهم

مباحث مربوط به کرونا



[www.atiehhospital.ir](http://www.atiehhospital.ir)

جلسه دهم

ورزش های بارداری



[www.atiehhospital.ir](http://www.atiehhospital.ir)



## آموزش مادر باردار و ویروس کووید ۱۹



### تربایز مادر باردار و بیماری کووید ۱۹

- ۱- در بدو ورود علت مراجعه (مشکلات مامایی، تب، گلو درد، سرفه، تنگی نفس) سوال می شود.
- ۲- در صورت علائم سرفه خشک، گلو درد، تنگی نفس، لوز مادر تربایز عفونی می گردد.
- ۳- در صورت مراجعه به علت مشکل مامایی بدون علائم فوق، تربایز مامایی انجام می گردد.
- ۴- تربایز عفونی مادر باردار:

- دادن ماسک به مادر
- انتقال به اتاق ایزوله
- رعایت حداقل فاصله ۱ متری بین بیماران
- اندازه گیری تعداد تنفس، تب و درصد اشباع اکسیژن

### تعداد تنفس کمتر یا مساوی ۲۴ و اشباع اکسیژن بیشتر یا مساوی ۹۳

- مادر بدون تب، طبیعی بودن وضعیت مادر و جنین —————> آموزش علائم هشدار
  - تب بالای ۳۷/۳، ارزیابی سلامت مادر و جنین و اقدامات لازم مطابق دستورالعمل
  - مادر بدون تب، غیرطبیعی بودن وضعیت مادر و جنین —————> اقدام براساس دستورالعمل
- تعداد تنفس بیشتر از ۲۴ و اشباع اکسیژن بیشتر یا مساوی ۹۳ یا بدون تب —————> انجام گرافتی یا سی تی اسکن ریه و ارزیابی سلامت جنین و مادر

- نتیجه غیر طبیعی، وضعیت سلامت مادر و جنین غیر طبیعی —————> تثبیت وضعیت مادر و جنین و ارجاع به بیمارستان های مرجع
  - نتیجه غیر طبیعی، وضعیت سلامت مادر و جنین طبیعی —————> ارجاع به بیمارستان های مرجع
  - نتیجه طبیعی، ارزیابی سلامت مادر و جنینی طبیعی یا غیر طبیعی —————> اقدامات اورژانسی مامایی در همان بیمارستان
- تعداد تنفس بیشتر از ۲۴ و اکسیژن اشباع کمتر از ۹۳ —————> ارجاع به بیمارستان های مرجع

### درمان دارویی مادر باردار مبتلا به کرونا ویروس

#### درمان سرپایی:

- مراقبت در منزل برای بیماران با علائم خفیف
- در فضایی مناسب و دور از افراد خانواده
- آموزش کافی به مادر و خانواده که در صورت تنگی نفس پیش رونده، کاهش سطح هوشیاری یا درد قفسه سینه، ارجاع سریع به بیمارستان
- مراقبت در منزل بر پایه هیدراتاسون (مصرف مایعات در حد تحمل، یا دفع ادرار ۶ تا ۸ بار در روز)، تب پر و مسکن (مصرف استامینوفن ساده ۵۰۰mg یک قرص هر ۸ ساعت، حداکثر تا ۳ روز)
- تصمیم گیری در مورد امکان درمان سرپایی، بر عهده تیم درمان شامل متخصص عفونی، متخصص زنان / پریتولوژیست می باشد.

- درمان خوراکی یا نظر متخصص عفونی می تواند با قرص هیدروکسی کلرکین سولفات ۲۰۰mg یا قرص کلروکین فسفات ۲۵۰mg، هر ۱۲ ساعت یک عدد حداقل برای ۵ روز باشد.

#### درمان بستری:

- دو قرص هیدروکسی کلروکین سولفات ۲۰۰mg یا قرص کلروکین فسفات ۲۵۰mg یک دوز
- قرص کلترا ۵۰/۲۰۰mg هر ۱۲ ساعت ۲ عدد تا ۵ روز



## غربالگری مادران باردار در بلوک زایمان







اتاق کلاس های زایمان فیزیولوژیک









<https://b2n.ir/y45417>

لینک بیمارستان آتیه در هفته ارتقای آگاهی  
درباره بارداری

پوستر طرح مامای حامی مادر و نصب در تمام مطب های پزشکان - لابی  
بیمارستان - درمانگاه سودبخش

بارداری موسیقی بی نظیری برای روح است  
هماهنگ و شیرین



طرح **ماما حامی مادر** بیمارستان آتیه  
در طول دوران بارداری و شیردهی  
به صورت ۲۴ ساعته

از طریق شماره واتساپ ۰۹۹۲۱۶۱۲۲۵۷ با شما هستیم،  
با ما تماس بگیرید

## کلینیک رایگان بارداری و مشاوره شیردهی در درمانگاه







به امید دیدار شما مادران  
باردار در بیمارستان آتیه