****

**دانشكده علوم پزشكي خراسان شمالي**

**دانشكده پرستاري، مامايي و بهداشت**

**عنوان:**

**بهداشت مادران و نوزادان، تغذیه و ناراحتی های شایع در دوران بارداری**

**استاد راهنما:**

**دانشجو:**

**فهرست مطالب**

|  |  |
| --- | --- |
| **عنوان** |  |
| 1- اهداف و مراقبتهاي دوران بارداري |  |
| 2- ارزيابي سلامت مادر در دوران بارداري |  |
| 3- آموزش در ارتباط با مراقبت از خود |  |
| 4- تغذيه در دوران بارداري |  |
| 5- علائم هشدار دهنده در بارداري |  |
| 6- ناراحتي هاي جزئي در دوران بارداري |  |
| 7- ناراحتي هاي شايع در دوران بارداري |  |
| 8- بررسي سلامت جنين |  |
| 9- دوره بعد از زايمان |  |

**مراقبتهاي دوران بارداري**

مراقبتهاي دوران بارداريprenatal care به معني مراقبت از مادر در طي حاملگي و قبل از ليبر مي باشد که با هدف کاهش مرگ و مير پري ناتال انجام مي شود. هر چه اين مراقبت زودتر شروع شود بهتر است چون سبب مي شود که پرستار اطلاعات پايه را از طريق معاينات فيزيکي و تست هاي آزمايشگاهي جمع آوري نمايد.

**اهداف مراقبت دوران بارداري**

1-فراهم آوردن يک مادر سالم و آماده که ناراحتي هاي کمتري را تجربه کند 2- تعيين مشکلات بالقوه و يا عوارض هر چه سريعتر 3- انجام يک وضع حمل ايمن و تولد يک کودک سالم 4- آماده کردن پدر يا شريک جنسي طوريکه بتواند حداقل انتظارات مادر را فراهم نمايد 5- آماده کردن خانواده براي تولد نوزاد جديد

**ارزيابي سلامت مادر در دوران بارداري**

**معاينات اوليه ( ملاقات اول 45 دقيقه طول ميکشد)**

يک محيط راحت و ارتباطات باز فراهم و خصوصيات پرستار طوري باشد که مادر در طي اولين معاينات دوران بارداري احساس امنيت کند گرفتن يک تاريخچه کامل براي تعيين فاکتورهايي که ميتواند اثرات منفي بر روي بارداري بگذارد ضروري است. معاينات فيزيکي نيز بايد انجام شود.

**اگر زايمان بعد از 24 هفتگي انجام شود = para**

تاريخچه کاملي از وضعيت سلامتي مادر در گذشته و حال بايد گرفته شود اکثر خانواده ها علاقه مند به دانستن زمان" due date "يعني زمان تولد نوزاد مي باشند تخمين زمان تولد Estimated date of birth = ( EDB ) يعني 40 هفته بعد از اولين روز آخرين پريودي مادر. EDB بر اساس1-LMP 2- سايز رحم 3- زمان حرکت جنين هفته (20-16 هفتگي quickening) 4- زمانيکه ضربان قلب شنيده مي شود 5- از طريق اولترا سوند مشخص مي شود.

**قانون نگله** Naegeles Rule يک روش رايج برايEDB مي باشد.

**قانون نگله =**  7 روز + 3 ماه – اولين روز آخرين پريودي

**ارتفاع رحم** Fundal Height :

ارتفاع رحم معمولا در سه ماهه دوم بررسي مي شود ارتفاع رحم از بالاي سمفيز پوبيس تا قله رحم بر حسب سانتي متر مساوي با هفته هاي حاملگي است که به روش مک دونالد مشهور است. رحم بعد از هفته هشتم مشخص مي شودفوندوس در هفته 12 بالاي سمفيز پوبيس است و در هفته 20 در سطح ناف است. اين روش در هفته هاي 30 – 18 حاملگي روشي مطمئن است که بيانگر رشد جنين هم مي باشد.

چرا در سه ماهه اول و سوم مناسب نمي باشد؟

**اولترا سوند:**6-5 هفته بعد از LMP اولترا سوند مي‌تواند ساک حاملگي را تشخيص‌دهد.

**ضربان قلب جنين :** به طور متوسط در هفته هاي 12-10 با داپلر شنيده مي شود.

**حرکت جنين :** بطور متوسط در هفته 20 ولي از هفته 22-16 هم قابل درک است. در حاملگي دوم مادر زودتر از حاملگي اول حرکت جنين را احساس ميکند.

**معاينات فيزيکي**

شامل اندازه گيري قد و وزن و علايم حياتي مادر است. همچنين يک بررسي از سر تا نوک پا با تاکيد بيشتر بر قلب و ريه ها، لگن، پستان ها و نوک پستان انجام مي شود. انجام پاپ اسمير و نمونه ترشحات موکوس واژن براي بررسي گنوره معمولا انجام مي شود.

**تستهاي آزمايشگاهي :**

در طي اولين ويزيت تست هايي براي بررسي سلامت مادر و بدست آوردن اطلاعات پايه براي مقايسه آن با تست هاي بعدي انجام مي شود.تست هاي شمارشCBC ،Hgb HCT ، گروه خوني و Rh تست کومبس، گلوکز خون، VDRL،گنوره، سيفليس استرپتوكك گروه B در ترشحات واژينال، آنتي ژن هپاتيت B ،HIV و آناليز ادراري و آلفافتوپروتئين ميبا شد.