

کتابخانه درویش
۱۳۹۷



خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱)

ترجمه و تنظیم:
نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی



ناشر:
پارسای سلامت

پاییز ۱۳۹۴

سرشناسه	: میورت، برایان، ۱۹۶۰ - م. Murat, Brian
عنوان و نام پدیدآور	: خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) / [برایان میورت، گرگ استوارت، جان ری]؛ ترجمه و تنظیم نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی.
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۲ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال: 8-1-978-600-95801
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Do I need to see the doctor? : the home-treatment: encyclopedia, written by doctors, that lets you decide, 2009.
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: پزشکی -- به زبان ساده -- دستنامه‌ها
شناسه افزوده	: استوارت، گرگ، ۱۹۶۰ - م.
شناسه افزوده	: Stewart, Greg
شناسه افزوده	: ری، جان، ۱۹۵۹ - م.
شناسه افزوده	: Rea, John
شناسه افزوده	: شریفی، نوید، ۱۳۵۸ -، مترجم
شناسه افزوده	: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ -، مترجم
شناسه افزوده	: دانیالی، معصومه، ۱۳۶۰ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ر ۹۰۸۲۰۸۲ RC۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۳۶۳۳۱



خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی-راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱)

ترجمه و تنظیم: نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

لیتوگرافی و چاپ: ایده پردازان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۱-۸



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

- زیر نظر: ۱. دکتر علی اکبر سیاری
۲. دکتر ناصر کلاتری
۳. دکتر محمد اسماعیل مطلق
۴. دکتر شهرام رفیعی فر

ویرایش علمی و اجرایی:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ۱. دکتر شهین یاراحمدی | ۹. علی اسدی |
| ۲. دکتر مجذوبه طاهری | ۱۰. نسرين رشیدی جزینی |
| ۳. دکتر ناریا ابولقاسمی | ۱۱. دکتر محمد رضا زرکش |
| ۴. دکتر فرحناز ترکستانی | ۱۲. منا سادات اردستانی |
| ۵. دانه راد پویان | ۱۳. دکتر آتوسا سلیمانیان |
| ۶. دکتر عالیاشکیبا | ۱۴. دکتر فاطمه سربندی |
| ۷. سهیلا امیرنیا | ۱۵. دکتر سید تقی یمانی |
| ۸. دکتر علیرضا نوروری | ۱۶. دکتر محمد اسلامی |

این کتاب خودآموز برای خودمراقبتی به گونه‌ای طراحی شده تا به افرادی که از سلامت برخوردارند در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی که به طور شایع رخ می‌دهند، کمک کند. البته این کتاب جای پزشک تان را نمی‌گیرد. هدف این کتاب آرایه دانش موردنیاز برای خودمراقبتی در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی و کاهش مراجعه‌های غیرضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان است.

این مجموعه بر اساس بسته‌های خدمات سطح پایه حوزه معاونت بهداشت شامل بسته‌های خدمات نوزادان، کودکان، نوجوانان و مادران باردار و همچنین بسته‌های خدمات بیماری‌های غیر واگیر، برنامه ملی واکسیناسیون، سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد بازنگری و اصلاح شده است. مزید امتنان است هر گونه راهنمایی و پیشنهاد اصلاحی خود را به دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به آدرس تهران، شهرک غرب، بلوار فرحزادی، بلوار ایوانک، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک A طبقه ۱۰ ارسال فرمایید. پیشاپیش از مساعدت و اظهار نظر شما کمال تشکر را داریم.

۶	● مقدمه	
۸	● تب	
۱۲	● شیردهی	عناوین مربوط
۱۷	● زردی	به مادر و نوزاد
۱۹	● مراقبت از بندناف	
۲۰	● بثورات پوشک	
۲۲	● گریه نوزاد	
۲۴	● آبریزش چشم	
۲۶	● آبریزش بینی	
۲۸	● سرفه	
۳۰	● تغییرات پوستی نوزاد	
۳۳	● ایمن سازی	
۳۶	● رشد و تکامل	
۴۰	● خونریزی پس از زایمان	عناوین مربوط
۴۲	● تب پس از زایمان	به مادران
۴۴	● مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن	
۴۶	● درد پس از زایمان	
۴۸	● درد پستان	
۵۰	● یبوست	
۵۲	● درد و گرفتگی پا	
۵۴	● کنترل بارداری و سلامت جنسی	
۵۵	● افسردگی پس از زایمان	
۵۸	● تب	عناوین مربوط
۶۱	● سرماخوردگی	به کودکان
۶۵	● گلودرد	
۶۸	● گوش درد	
۷۲	● استفراغ	
۷۷	● اسهال	
۸۱	● یبوست	
۸۵	● آموزش دستشویی رفتن	
۸۸	● آکنه	عناوین مربوط به
۹۱	● آغاز قاعدگی	دوره نوجوانی
۹۶	● تب	عناوین مربوط
۹۸	● سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا	به بزرگسالان
۱۰۱	● گلودرد	
۱۰۴	● گوش درد	
۱۰۸	● تهوع و استفراغ	
۱۱۲	● اسهال	

- یبوست ۱۱۶
- مشکلات دفع ادرار ۱۲۰
- اختلالات جنسی ۱۲۶

عناوینی برای تمام سنین

- کونژکتیویت یا قرمزی چشم ۱۳۰
- سوزش سر دل ۱۳۳
- نیش زنبور یا دیگر حشرات ۱۳۶
- کشیدگی و پیچ خوردگی اندام ها ۱۳۹
- زخم ها و خراشیدگی ها ۱۴۲
- سوختگی های سطحی ۱۴۵
- آفتاب سوختگی ۱۴۸
- تنگی نفس ۱۵۱
- آسم ۱۵۵

سلامت روانی و عاطفی

- افسردگی ۱۵۹
- اختلال مصرف مواد ۱۶۲
- اختلالات اضطرابی ۱۶۵
- بیماری روان پریشی ۱۶۸
- خشونت خانگی ۱۶۹
- مشکلات خواب ۱۷۱
- مشکلات حافظه و زوال عقل ۱۷۴

عناوین مربوط به اطلاعات عمومی

- داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی) ۱۷۸
- همه آنچه درباره غذاحقان ها باید بدانیم ۱۷۸
- همه آنچه در مورد آنتی هیستامین ها باید بدانیم ۱۷۹
- همه آنچه باید درباره داروهای مسکن و تب بر بدانیم ۱۸۰
- چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟ ۱۸۱
- شستن دست ها ۱۸۱
- آنفلوآنزا و دیگر عفونت های ویروسی ۱۸۲
- پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات ۱۸۲
- بیماری های آمیزشی ۱۸۳
- ایمن سازی ۱۸۴
- پیشگیری و شناسایی بیماری ها ۱۸۵
- بیماری قلبی و حمله قلبی ۱۸۶
- فشار خون بالا (پرفشاری خون) ۱۸۷
- پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی ۱۸۸
- سکته مغزی ۱۸۹
- شناسایی و پیشگیری از سرطان ۱۹۰
- دیابت ۱۹۲
- رژیم گرفتن و کاهش وزن ۱۹۳
- ورزش ۱۹۷
- استعمال دخانیات ۱۹۹
- اختلال بینایی و سلامت چشم ۲۰۲

مقدمه

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامت‌مان، پیشگیری از ابتلای‌مان به بیماری، درمان بیماری‌مان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم‌ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.

خودمراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به طور مستقل»، از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به طور مستقل»، تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگر چه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همسهریان آنها نیز گسترش می‌یابد. به هر حال، در تعریف خودمراقبتی، پنج ویژگی زیر، مستتر است:

۱. رفتاری است داوطلبانه؛

۲. فعالیتی است آموخته شده؛

۳. حق و مسوولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان؛

۴. بخشی است از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان؛

۵. و بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت‌های بهداشتی از ارائه‌دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

انواع خودمراقبتی را می‌توان در چهار گروه کلی زیر طبقه‌بندی کرد:

۱. خودمراقبتی برای حفظ سلامت

۲. خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی

۳. خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن

۴. خودمراقبتی در بیماری‌های حاد

خودمراقبتی در بیماری‌های جزئی :

بخش عمده‌ای از بیماری‌ها را بیماری‌های جزئی تشکیل می‌دهند، بیماری‌هایی که در مدتی کوتاه، بدون درمان یا با درمان‌های خانگی ساده بهبود می‌یابند. مطالعه‌ای در انگلستان نشان داد که حدود ۲۰ درصد از مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی، مربوط به همین بیماری‌های جزئی است، در حالی که بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها توسط خود مردم قابل مراقبت است. در این موارد، ارائه اطلاعات کیفی مکثوب در ویزیت‌ها می‌تواند از ویزیت‌های مجدد و بستری‌های بیمارستانی پیشگیری کند.

طبق آمار شبکه سلامت انگلستان، نزدیک به دو سوم مشاوره‌های پزشکان عمومی که منجر به تحویز دارو می‌شود، بدون دارو یا با استفاده از داروهای بی‌نیاز از نسخه پزشک قابل درمان است. توصیه‌های خودمراقبتی در چنین مواردی می‌تواند مردم را توانمند کند تا به طور مناسبی مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیرضروری دارو اجتناب کنند.

■ منظور از کودکان در این کتاب افراد زیر ۱۶ سال است.

آموزش همگانی سلامت و آرایه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خودمراقبتی در بیماری‌های جزئی می‌تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی‌مورد را بگیرد. در انگلستان، مبلغ صرفه جویی شده در نظام سلامت، صرفاً از همین منظر، سالانه ۹۶ میلیارد دلار است. اگر صرفه جویی‌های ناشی از عدم نیاز به غیبت از کار برای مراجعه به پزشک و کاهش هزینه‌های حمل و نقل را هم به عدد فوق بیفزاییم، صرفه جویی نهایی بسیار بزرگ‌تر خواهد بود.

این کتاب راهنمای خودآموز خودمراقبتی به گونه‌ای طراحی شده تا به افرادی که از سلامت برخوردارند در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی که به طور شایع رخ می‌دهند، کمک کند. البته این کتاب جای پزشک‌تان را نمی‌گیرد. هدف این کتاب آرایه دانش مورد نیاز برای خودمراقبتی در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی و کاهش مراجعه‌های غیرضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان است.

افرادی که به بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های ریه، قلب، نارسایی کلیه، دیابت، بیماری کبد، سرطان یا ایدز دچار هستند باید بیشتر و پیش از بدتر شدن وضعیت‌شان مراجعه به پزشک داشته باشند.

برای استفاده مناسب از این کتاب، به شما توصیه می‌کنیم:

- موضوع مورد نظر خود را انتخاب کنید. تمام بخش مربوط را کامل بخوانید و پس از آن، به توصیه‌های آرایه‌شده عمل کنید.
- در زمان ناخوشی، حال خود یا کودک‌تان را مرتب ارزیابی کنید.
- اگر حال خودتان یا کودک‌تان مدام بدتر می‌شود، با مراقب سلامت یا پزشک خود تماس بگیرید یا به مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان بروید. هر فردی که خیلی بدحال است حتماً باید به موقع به پزشک مراجعه کند.
- این کتاب را یک بار پیش از آن که در وضعیت اضطراری به آن نیاز پیدا کنید، بخوانید.
- ابتدا بعضی از تابلوهای راهنمای این کتاب ممکن است دشوار به نظر برسند ولی همه پرسش‌ها با بله یا خیر پاسخ داده شده‌اند. اگر فقط پیکان‌ها را دنبال کنید، می‌بینید که استفاده از تابلوهای راهنما بسیار آسان خواهد بود.

در بخش‌های بعدی این مجموعه با خودمراقبتی برای داشتن سبک زندگی سالم، خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن، خودمراقبتی در بیماری‌های حاد آشنا می‌شوید.

دکتر علی اکبر سیاری

معاون بهداشت

تب

تب یا درجه حرارت بالاتر از دمای طبیعی بدن معمولاً علامت یک عفونت است و به خودی خود یک بیماری به شمار نمی‌آید. تب یکی از راه‌های جنگیدن بدن با عفونت‌هاست. اگر تب مشکلی ایجاد نکند، درمان آن هم ضرورت ندارد هرچند با درمان تب معمولاً بیمار احساس بسیار بهتری خواهد داشت. عفونت‌های ویروسی درمان اختصاصی ندارند. اگر تب بالا باشد یا ادامه‌دار شود، مراجعه به پزشک لازم خواهد بود. کودکان کمتر از ۳ ماه، بیمارانی که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، مبتلایان به بیماری‌های جدی و افرادی که به تازگی تحت جراحی قرار گرفته‌اند باید برای هرگونه تبی به پزشک مراجعه کنند.

تب چیست؟

طبیعی	تب	تب بالا	به یاد داشته باشید که دمای بدن ممکن است به دلیل ورزش، لباس زیاد به تن داشتن، حمام داغ یا هوای بسیار گرم محیط بالا برود. حتماً دمایی را که به آن مشکوک هستید، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد دوباره اندازه بگیرید.
دمای دهانی (درجه سانتی‌گراد) تا ۳۷/۵	۳۷/۵-۳۹	بیش از ۳۹	
دمای مقعدی (درجه سانتی‌گراد) تا ۳۸	۳۸-۳۹/۵	بیش از ۳۹/۵	

چگونه دمای بدن اندازه‌گیری می‌شود؟

برای اندازه‌گیری دمای بدن باید ابزار مناسب در اختیار داشته باشید. شما نمی‌توانید به اندازه‌گیری دما با لمس پیشانی با دست اعتماد کنید. ما توصیه می‌کنیم یک دماسنج الکترونیک یا جیوه‌ای تهیه کنید. بهترین راه اندازه‌گیری دما در نوزادان و کودکان استفاده از دماسنج زیر بغل است. پیش از آنکه از دماسنج استفاده کنید آن را بچرخانید تا ستون جیوه یا الکل را درونش ببینید. درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۴ - ۳۵ درجه سانتی‌گراد (درجه حرارت زیربغل) نیز نشانه سردی بدن است که باید از طریق تماس پوست با پوست گرم نگه داشته شود. در صورت عدم افزایش درجه حرارت بدن نوزاد در عرض ۲ ساعت دوباره تب او را ارزیابی کنید. در بزرگسالان و کودکان بزرگ‌تر می‌توان از دمای دهانی استفاده کرد. ممکن است دمای دهان به غلط بالا یا پایین باشد؛ بسته به اینکه به تازگی نوشیدنی گرم یا سرد مصرف شده باشد. اگر مایعی نوشیده شده است حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس از راه دهان دمای بدن را اندازه‌گیری کنید. تنفس هم دهان را خنک می‌کند. اطمینان پیدا کنید که دماسنج جیوه‌ای را پیش از استفاده تکان داده‌اید و محل ستون مایع درون آن زیر ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. در کودکان خردسال که برای اندازه‌گیری دهانی دمای بدن همکاری نمی‌کنند یا ممکن است دماسنج را گاز بگیرند، اندازه‌گیری دمای زیربغل لازم می‌شود. اندازه‌گیری دمای مقعدی در کودکان توصیه نمی‌شود.

چگونه دمای دهانی اندازه‌گیری می‌شود؟

دماسنج دهانی را زیر یکی از طرف‌های زیر زبان بگذارید و به سمت عقب برانید.
اطمینان پیدا کنید که دماسنج با لب‌ها نگه داشته شده است و نه دندان‌ها.
دما را پس از ۳ دقیقه که دماسنج در دهان بود، بخوانید.
اگر بینی کودک گرفته و نمی‌تواند از راه بینی تنفس کند، ابتدا بینی‌اش را تمیز کنید. تنفس دهانی هنگام اندازه‌گیری دهانی دما باعث پایین نشان دادن دما به غلط می‌شود.
دمای زیر بغل و دمای پوست دقیق نیستند و توصیه نمی‌شوند.

چگونه دمای زیربغل اندازه‌گیری می‌شود؟

- از یک دماسنج دهانی استفاده کنید.
- دماسنج را زیربغل قرار دهید.
- بازو را نزدیک سینه قرار دهید.
- به طور معمول ۵ دقیقه منتظر بمانید.
- سپس دماسنج را درآورده و عدد را بخوانید.
درجه حرارت زیر بغل معمولاً ۰/۵ درجه پایین‌تر از درجه حرارت از راه دهان است.

عناوین مربوط به مادر و نوزاد

۱۲	شیردهی
۱۷	زردی
۱۹	مراقبت از بندناف
۲۰	بثورات پوشک
۲۲	گریه نوزاد
۲۴	آبریزش چشم
۲۶	آبریزش بینی
۲۸	سرفه
۳۰	تغییرات پوستی نوزاد
۳۳	ایمن سازی
۳۶	رشد و تکامل

پیشگفتار

این فصل با هدف کمک به تازه مادران و خانواده‌های آنها در حل بعضی از شایع‌ترین مسائل مربوط به سلامت که مادران و بچه‌هایشان از بدو تولد تا یک سالگی با آن مواجهند، تدوین شده است. بسیاری از این مسائل بیماری نیستند بلکه رخداد‌های شایعی هستند که برای بیشتر مادران و بچه‌هایشان روی می‌دهد و می‌تواند به نگرانی و ناراحتی غیرضروری بیانجامد. هرچند اکثر این شکایت‌های شایع چندین راه حل ممکن دارند و اغلب پاسخ «کاملی» ندارند. به علاوه این اطلاعات هیچ وقت جایگزین پزشک نمی‌شود ولی امید است این امکان را به شما بدهد که خودتان از پس بسیاری از مشکلات برآید و کمک کند شما تصمیم بگیرید که چه زمانی مراجعه به پزشک ضروری است.

مهمترین مساله‌ای که باید به یاد داشته باشید این است که شما بعد از زایمان کمی ناراحتی خواهید داشت و خیلی زود خسته می‌شوید. این امر توانایی شما در انجام کارهای خانه را کم می‌کند ولی مهم این است که از خود و فرزندتان مراقبت کنید. در مورد مسائل کوچک روزمره نگران نباشید. استراحت کنید و بخشی از زمان هر روز را به خودتان اختصاص دهید. فرزند شما تنها یکبار پیش چشم شما بزرگ می‌شود، پس آسوده باشید و از این ماه‌های اولیه تولد او لذت ببرید.

چگونه از ملاقات با پزشک، بیشترین استفاده را ببرید؟

مراقبت استاندارد پس از زایمان

اگر هنگام بارداری و زایمان، پزشک یا ماما یا کارمند مراکز بهداشتی درمانی از شما مراقبت می‌کرد، پس از زایمان نیز به مراقبت از شما ادامه خواهد داد. اگر برای زایمان به متخصص زنان مراجعه کرده باشید، باز هم شما را پس از زایمان خواهد دید و در صورت نیاز فرزندان را به پزشک متخصص کودکان و نوزادان ارجاع خواهد داد. اکثر کودکان برای مراقبت معمول به متخصص نیاز ندارند و می‌توانند با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت مراقبت‌های معمول را دریافت کنند. اگر ضرورت داشته باشد، نوزاد یا کودک به پزشک متخصص بیماری‌های نوزادان یا کودکان ارجاع می‌شود.

مراقبت‌های معمول پس از زایمان، ۶ هفته پس از زایمان در مراکز بهداشتی درمانی یا توسط پزشک در مطب انجام می‌شود. در این ملاقات باید در مورد روش پیشگیری از بارداری در این زمان که فرزندان تازه به دنیا آمده از پزشک یا مراقب سلامتی خود بپرسید و به خاطر داشته باشید که شیردهی روش مطمئنی برای پیشگیری از بارداری نیست. اگر پزشک تان می‌خواهد نوزاد را هفته اول تولد (بین ۵-۳ روزگی) ببیند به این دلیل است که هنگام این ملاقات، پزشک معاینه عمومی انجام می‌دهد، وزن نوزاد را اندازه‌گیری می‌کند، از نظر زردی نوزادی کنترل می‌کند و قطره ویتامین را طبق برنامه کشوری تجویز می‌نماید، تغذیه او را ارزیابی می‌کند و پاسخگوی هر سوال مهمی که داشته باشید، خواهد بود. مهم است که شما برای این ملاقات آماده باشید. ممکن است چند روز ابتدایی پس از زایمان با شکم‌درد، مسایل روبرو باشید اما لازم است فهرست مکتوب کوتاهی از مهمترین مسایل و سوالات خود تهیه کنید.

وقت‌های ملاقات بعدی برای کودک شما به طور معمول برای ۱۵ - ۱۴ روزگی و ۴۵ - ۳۰ روزگی، ۲، ۴، ۶، و ۱۲ ماهگی تنظیم می‌شود. این ملاقات‌ها برای ارزیابی رشد و تکامل فرزند شما انجام می‌شود. در این ملاقات‌ها به سوالات شما و مشکلات احتمالی در فرآیند فرزندپروری پاسخ داده می‌شود همچنین توصیه‌های لازم ارائه خواهد شد.

اگر بین قرارهای پیش گفته با مشکلی روبرو شدید باید با ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی یا پزشک خود تماس گرفته و در صورت لزوم به آنها مراجعه کنید.

در صورت مراجعه به پزشک:

اکثر مادران در طول بارداری چندین نوبت با پزشک خود ملاقات داشته‌اند و تا زمان زایمان با پزشک‌شان ارتباط مناسبی برقرار کرده‌اند. توانایی گفتگو با پزشک و در میان گذاشتن مسایل به روشنی، امری مهم در ارتباط شما با پزشک است.

پیش از ملاقات اغلب تهیه فهرستی از مهم‌ترین مسایلی که شما یا فرزندان با آن روبرو بوده‌اید، مؤثر خواهد بود. ممکن است تمایل داشته باشید مسایل زیادی را با پزشک تان در میان بگذارید ولی مدت زمان ملاقات با پزشک محدود است. توصیه می‌کنیم ابتدا در مورد مهمترین مسایل صحبت کنید. اگر مسایلی باقی ماند که نتوانستید آنها را مطرح کنید، در مراجعات بعدی حتما سوال کنید.

با توجه به اینکه کتب معتبر و ساده فراوانی هم اکنون در دسترس مادران باردار است توصیه می‌شود قبل از باردار شدن نسبت به تهیه آن‌ها اقدام نمایید و در طول بارداری به مطالعه کتب مربوط به بارداری و در اواخر بارداری کتب مربوط به نوزادان اقدام نمایید.

از این کتب می‌توان به «آموزش‌های دوران بارداری و پس از زایمان» و کتاب «قدم نورسیده مبارک» که به تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی رسیده اند، اشاره کرد.