

هم قاضی و کافی مهمات توئی
چون عالم اسرار فقیات توئی

یا زب چو برآرنده حاجات توئی
من سر دل فویش بتو کی گویم

مراقبت‌های قبل و بعد از زایمان

بر اساس آخرین منابع از سوی وزارت بهداشت

قابل استفاده

دانشجویان کارشناسی منابعی جهت امتحان فینال

تالیف:

زینب توکل

دانشجوی دکتری تخصصی بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه	توکل، زینب، ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور	مراقبت‌های قبل و بعد از زایمان / تألیف زینب توکل
مشخصات نشر	تهران: انتشارات یاررس، آثار سبحان، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	۱۷۶ ص: مصور، جدول، نمودر
شابک	978-600-93531-4-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "مراقبت‌های قبل و بعد از زایمان بر اساس آخرین دستورالعمل‌های وزارت بهداشت قابل استفاده دانشجویان کارشناسی مامایی..." توسط انتشارات آثار سبحان در سال ۱۳۸۹ نیز منتشر شده است.
عنوان دیگر	مراقبت‌های قبل و بعد از زایمان بر اساس آخرین دستورالعمل‌های وزارت بهداشت قابل استفاده دانشجویان کارشناسی مامایی...
موضوع	مراقبت‌های پیش از زایمان
موضوع	مراقبت‌های پس از زایمان
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ر ۸۶ ت ۵۵۱ RG
رده بندی دیویی	۶۱۸/۲
شماره کتبی‌ناسی	۲۲۴۱۳۹۲

نام کتاب:

تألیف:

ناشر:

نوبت و سال چاپ:

تیراژ:

چاپ:

قیمت:

شابک:

مراقبت‌های قبل و بعد از زایمان

زینب توکل

انتشارات یاررس (با همکاری آثار سبحان)

اول / پاییز ۱۳۹۲

۵۰۰ نسخه

دانش

۶۹۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۳۱-۴-۹

مرکز بخش: انتشارات آثار سبحان و انتشارات یاررس

تهران: میدان انقلاب - خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ولی عصر (عج) پلاک ۱۳۱۴ -

تلفن: ۶۶۹۷۱۰۴۰ - ۶۶۹۷۱۱۱۲

فرهنگ دو

تهران: میدان انقلاب - خیابان انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - پاساژ کتابسرای اندیشه -

کتابفروشی آثار سبحان - تلفن: ۶۶۴۱۸۱۹۲

کلیه حقوق معنوی و مادی برای ناشر محفوظ می‌باشد و هرگونه تکثیر از این اثر پیگرد قانونی دارد

خواننده گرامی سلام

از اینکه به جای کمی برداری از این کتاب، آن را خریداری نموده‌اید و باعث ضرر و زیان نویسنده کتاب و انتشارات مربوطه نشده‌اید، از شما سپاسگزاریم.

لطفاً پیغام ما را به کسانی که از کتاب کمی برداری می‌کنند برسانید، کمی برداری از کتابی که با زحمت فراوان تهیه شده و با هزینه زیاد به چاپ رسیده است؛ موجب ضرر و زیان نویسنده و انتشارات مربوطه می‌باشد.

همچنین، دریافت هزینه کتاب حق شرعی و قانونی نویسنده کتاب و انتشارات آن می‌باشد نه حق فردی که یک دستگاه چاپ و تکثیر خریده است و اکنون از طریق آن سود می‌برد.

و در ضمن، با کمی کردن کتاب باعث می‌شوند ناشر و مولف زبان بیندوختی باعث ورشکستگی شود. در نتیجه دیگر کتابی ترجمه، تألیف و تولید نخواهد شد؟

امیدوارم موفق باشید

والهه صل علی محمد و آل محمد

بار الهی بر محمد و خاندان او درود بفرست

بار الهی، تو را هزاران سپاس که توفیق عطایم نمودی که بتوانم در جهت خدمت به دانشجویان عزیز مامایی گامی هر چند کوچک بردارم.

از آنجایی که دانشجویان مامایی پس از گذراندن واحدهای درسی طی ۶ نیمسال تحصیلی و کارورزی طی سال آخر دوره دانشجویی و پس از تکمیل آمار زایمانی، ملزم به شرکت در امتحان نهایی دوره مامایی هستند و از آنجایی که این امتحان از دو بخش آزمون تئوری و آزمون عملی تشکیل شده است؛ برآن شدیم تا کتابی تهیه کنیم که دانشجویان مامایی به ویژه کارورزان بتوانند با مرور آن به اطلاعات مورد نیاز در بالین به سرعت دست یابند. این کتاب خلاصه ای از منابع اصلی مرتبط رشته مامایی بوده و از بروز ترین منابع تهیه شده است. کتاب حاضر شامل چهار فصل دوران پیش از بارداری، بارداری، زایمان و پس از زایمان بوده و نکات مهم و کاربردی هر حیطه را دربر می باشد در انتهای هر فصل برخی از سوالات کنکورهای کارشناسی ارشد سالهای ۹۱-۸۵ وزارت بهداشت که با مطالب مطرح شده مرتبط می باشد، آورده شده است.

در اینجا ارزنده است که از زحمات سرکار خانم زهرا رئیسی دهکردی عضو هیئت علمی و سرکار خانم کریمیان مربی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد جهت تکمیل و ویرایش علمی این کتاب نهایت سپاسگزاری را داشته باشم.

امید است که دانشجویان محترم مامایی که از جمله افراد باهوش و خلاق جامعه دانشگاهیان هستند با مطالعه منابع اصلی و سپس مرور این کتاب بر دانش علمی مامایی خود به نحو مطلوب بیافزایند و امتحان نهایی کارشناسی مامایی را با موفقیت پشت سر گذارند

با تشکر
زیب توکل



فصل ۱: دوره پیش از بارداری

۱۲	طریقه محاسبه BMI
۱۴	غربالگری بیماری‌ها
۱۵	بررسی زوجین
۱۷	آموزش‌های دوره پیش از بارداری
۱۷	بهداشت فردی
۱۷	بهداشت روان
۱۷	بهداشت جنسی
۱۷	تغذیه
۱۷	ایمن سازی
۱۸	آمادگی معنوی جهت پدر و مادر شدن
۱۹	واژه شناسی
۱۹	منتخب سوالات آزمون‌های کنکور کارشناسی ارشد مامایی
۲۱	

فصل ۲: دوره بارداری

۲۳	دوره بارداری
۲۳	بهداشت فردی
۲۸	ورزش در دوره بارداری
۲۸	توصیه‌های تغذیه‌ای دوره بارداری
۲۹	مراقبت اول (هفته ۱۰-۶ بارداری)
۳۵	مراقبت دوم (هفته ۲۰-۱۶ بارداری)
۳۸	مراقبت سوم (هفته ۳۰-۲۶ بارداری)
۳۸	

- ۳۹..... مراقبت‌های چهارم (هفته ۳۳-۳۴ بارداری) و پنجم (هفته ۳۷-۳۵ بارداری)
- ۴۰..... مراقبت‌های ششم و هفتم و هشتم (هفته‌های ۴۰-۳۹-۳۸ بارداری)
- ۴۱..... کلاس‌های آمادگی برای زایمان
- ۴۲..... کاهش میزان تنش
- ۴۲..... کاهش سرعت انتقال ایمپالس‌های درد به مغز
- ۴۲..... بهبود اکسیژن رسانی به مادر و جنین
- ۴۲..... کاهش اصطحکاک رحم با دیواره شکم
- ۴۲..... تسهیل در ریلکس شدن عضلات و کمک به افزایش ابعاد حفره شکمی
- ۴۲..... کمک به نزول جنین
- ۴۲..... فاز نهفته:
- ۴۲..... تنفس شکمی آرام طی هر انقباضات
- ۴۲..... آگاهی بر تنفس (کنترل تنفس)
- ۴۳..... فاز فعال در لیبر:
- ۴۳..... دم‌های منقطع (طولانی بودن بازدم)
- ۴۳..... دم و بازدم منقطع (سه شماره دم چهار شماره بازدم)
- ۴۳..... فاز گذر (دیلاتاسیون ۱۰-۸ سانتیمتر):
- ۴۳..... بازدم منقطع (فوت کردن شمع)
- ۴۳..... اصلاح وضعیت
- ۴۳..... الگوهای ضربان قلب جنین:
- ۴۵..... تست‌های ارزیابی سلامت جنین
- ۴۷..... غربالگری‌های دوره بارداری
- ۴۹..... واژه شناسی
- ۵۲..... منتخب برخی از سوالات مرتبط کنکور کارشناسی ارشد مامایی

۶۲

فصل ۳: زایمان

۶۳..... زایمان

۶۴	پذیرش مادر در اتاق زایمان
۶۸	معرفی خط کش مامایی
۶۹	مانور ائوپولد
۷۱	تست‌های تشخیص پارگی پرده‌های جنینی
۷۱	القای لیبر
۷۵	مرحله اول (شروع دردهای زایمانی تا تکمیل شدن دیلاتاسیون و افاسمان)
۷۷	مرحله دوم (تکمیل شدن دیلاتاسیون و افاسمان دهانه رحم تا خروج جنین)
۸۴	مرحله سوم (تکمیل شدن خروج جنین تا خروج جفت)
۸۸	نحوه انجام کوراز رحمی
۸۸	ترمیم ای‌زیاتومی
۹۱	کنترل خونریزی پس از زایمان
۹۲	مرحله چهارم (تکمیل شدن خروج جفت تا یک ساعت پس از آن)
۹۳	اقدامات برای نوزاد بلافاصله پس از تولد
۱۰۲	مراحل احیای نوزاد
۱۰۶	منتخب سوالات مرتبط کنکور کارشناسی ارشد مامایی

فصل ۴: دوره پس از زایمان

۱۱۳

۱۱۴	دوره پس از زایمان
۱۱۴	وضعیت جسمی پس از زایمان
۱۱۵	خروج ترشحات خونی
۱۱۶	پس دردهای رحمی
۱۱۷	ورم در اندامهای تحتانی
۱۱۷	تخلیه ادرار
۱۱۷	اجابت مزاج
۱۱۸	تعریق
۱۱۸	ریزش مو
۱۱۸	دییاستاز رکتوس

۱۱۹.....	مراقبت‌های دوره پس از زایمان
۱۱۹.....	بهداشت فردی
۱۱۹.....	مراقبت از محل بخیه‌ها
۱۲۰.....	استحمام
۱۲۰.....	استفاده از سینه بند مناسب
۱۲۱.....	شستشوی ناحیه تناسلی
۱۲۱.....	قرار گیری در معرض نور آفتاب
۱۲۱.....	ورزش و فعالیت بدنی
۱۲۲.....	عدم مصرف دخانیات و الکل
۱۲۲.....	تنظیم خواب در شبانه روز
۱۲۲.....	فعالیت و مسافرت
۱۲۳.....	ایمن‌سازی
۱۲۳.....	بهداشت روان
۱۲۳.....	بلوز مادری
۱۲۳.....	افسردگی پس از زایمان
۱۲۴.....	سایکوز پس از زایمان
۱۲۴.....	بهداشت جنسی
۱۲۴.....	زمان شروع فعالیت جنسی
۱۲۴.....	بهداشت دهان و دندان
۱۲۵.....	مسواک
۱۲۵.....	نخ دندان
۱۲۵.....	آب نمک
۱۲۵.....	علائم خطر دوره پس از زایمان
۱۲۵.....	خونریزی
۱۲۶.....	هماتوم
۱۲۶.....	تب و لرز
۱۲۶.....	درد زیر شکم یا پهلوها

- ۱۲۶..... درد محل بخیه‌ها
- ۱۲۷..... باز شدن محل بخیه‌ها
- ۱۲۷..... سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- ۱۲۷..... خروج ترشحات بدبو از واژن
- ۱۲۸..... درد و تورم و سفتی پستانها
- ۱۲۸..... درد و تورم یک طرفه ساق پا و ران
- ۱۲۹..... عفونت، آبسه و درد شدید دندان
- ۱۲۹..... تغذیه
- ۱۲۹..... انواع گروه‌های غذایی و جانشینان آنها
- ۱۳۰..... مکمل‌های دارویی
- ۱۳۰..... شیردهی، مشکلات و تداوم آن
- ۱۳۰..... مزایای شیرمادر
- ۱۳۱..... عوامل دفاعی شیر مادر
- ۱۳۲..... مزایای شیردهی برای مادر
- ۱۳۲..... نحوه صحیح شیردهی
- ۱۳۳..... وضعیت مناسب شیردهی
- ۱۳۳..... کمی جریان شیر
- ۱۳۴..... نوک پستان فرورفته و یا به داخل برگشته
- ۱۳۵..... شیردهی مادران شاغل
- ۱۳۵..... احتقان پستان
- ۱۳۵..... انسداد مجاری شیری
- ۱۳۶..... شقاق پستان (پیشگیری و درمان)
- ۱۳۶..... ماستیت
- ۱۳۷..... آبسه
- ۱۳۷..... برفک نوک پستان (کاندیداز)
- ۱۳۷..... موارد منع مصرف شیر مادر
- ۱۳۸..... غربالگری دوره نوزادی

۱۳۹	 مراقبت از نوزاد
۱۴۰	 درجه حرارت اتاق خواب نوزاد
۱۴۰	 پوشش نوزاد
۱۴۰	 مراقبت از بند ناف
۱۴۰	 تعویض پوشک
۱۴۱	 میزان طبیعی خواب نوزاد
۱۴۱	 ماساژ دادن نوزاد
۱۴۲	 تغذیه نوزاد
۱۴۲	 رشد و تکامل نوزاد
۱۴۲	 تمیز کردن ناحیه تناسلی
۱۴۳	 ختنه کردن پسران
۱۴۳	 استحمام کودک
۱۴۳	 ترشحات چشم نوزاد
۱۴۴	 مکمل‌های دارویی
۱۴۴	 انجام به موقع واکسیناسیون
۱۴۵	 علائم خطر نوزاد
۱۴۵	 زردی
۱۴۵	 استفراغ مکرر
۱۴۶	 اسهال
۱۴۶	 تنفس مشکل
۱۴۶	 خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلکها
۱۴۶	 گرم یا سرد شدن اندام‌های نوزاد و آرام و بی‌حال شدن او
۱۴۶	 عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول
۱۴۷	 تنظیم خانواده
۱۴۷	 زمان شروع استفاده از روشهای پیشگیری از بارداری
۱۴۷	 انواع وسایل پیشگیری از بارداری مناسب در زمان پس از زایمان
۱۴۸	 قرص شیردهی (لاینسترومل)

- ۱۴۹..... ابزار داخل رحمی (IUD)
- ۱۵۰..... آمپول دیومدروکسی پروژسترون استات (DMPA)
- ۱۵۰..... کاندوم
- ۱۵۱..... روش پیشگیری از بارداری اورژانسی
- ۱۵۱..... روش‌های دائمی (توبکتومی و وازکتومی)
- ۱۵۳..... بررسی دندان‌ها
- ۱۵۳..... انجام تست پاپ اسمیر
- ۱۵۴..... واژه‌شناسی
- ۱۵۵..... منتخب سوالات مرتبط کنکور کارشناسی ارشد مامایی
- ۱۶۶..... شرح حال درمانگاه مامایی
- ۱۷۲..... قالب کلی شرح یک زایمان واژینال
- ۱۷۵..... منابع

www.kelebi.com