



مراقبت های پره ناتال

قابل استفاده:

برای دانشجویان مامایی، پرستاری و پزشکی و کلیه
مدرسين مامایی

مؤلف:

پگاه شیران (کارشناس ارشد آموزش مامایی)

انتشارات آوای قلم

سروش‌نامه: شیران، پگاه، ۱۳۴۶ -
 عنوان و نام پدیدآور: مراقبت‌های پره‌ناتال: قابل استفاده برای دانشجویان مامایی،
 پرستاری و پزشکی... / مؤلف پگاه شیران.
 مشخصات نشر: تهران: آوای قلم، ۱۳۹۲ مشخصات ظاهری: ۵۳ص: جدول.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۲۶-۸۳-۴ وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: آبستنی و زایمان - پرستاری موضوع: مراقبت‌های پیش از زایمان
 موضوع: مراقبت‌های پس از زایمان
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ش۴۹ / RG ۹۵۱ رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۰۲۳۱
 شماره کتابخانه ملی: ۳۳۳۴۹۰۹

نام کتاب اصلی: مراقبت‌های پره‌ناتال

مؤلف:	پگاه شیران	نوبت چاپ:	اول - پاییز ۹۲
ناشر:	انتشارات آوای قلم	شمارگان:	۵۰۰ جلد
حروفچینی و صفحه‌آرایی:	انتشارات خالیران	قیمت:	۳۰۰۰۰ ریال
طراحی روی جلد:	مهندس مهدی خانی	شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۸۲۶-۸۳-۴
		ISBN:	978-964-2826-83-4

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - ابتدای خیابان نصرت - کوچه باغ نو - کوچه
 داوود آبادی شرقی - پلاک ۴
 شماره تماس واحد فروش: ۶۶۵۷۱۸۷۱ - ۶۶۱۲۰۴۳۹ همراه: ۰۹۱۲۱۹۹۹۱۲ تلفکس: ۰۹۵۰۷۷۲
 شماره تماس واحد تولید: ۶۶۵۹۱۵۰۴ تلفکس: ۶۶۵۹۱۵۰۵
 فروشگاه اینترنتی: www.khaniranshop.com

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.
 متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه ناشر	۵
مقدمه مولف	۶

فصل اول: مراقبت پیش از بارداری

مراقبت پیش از دوران بارداری	۱۰
۱- شرح حال	۱۰
۲- آزمایشات و سونوگرافی	۱۱
۳- معاینه	۱۱
۴- ایمن سازی	۱۱
۵- آموزش و توصیه	۱۱

فصل دوم: مراقبت های دوران بارداری

مراقبت های دوران بارداری	۱۴
ارزیابی اولیه پره ناتال	۱۴
تشخیص حاملگی	۱۴
مدت بارداری	۱۴
خواسته یا ناخواسته بودن بارداری	۱۵
علائم حیاتی مادر	۱۵
مکمل ها	۱۶
اندازه گیری ارتفاع رحم	۱۶
ضربان قلب جنین	۱۶

۱۷	 میزان وزن قبل از بارداری
۱۷	 جدول وزن گیری
۱۷	 وزن گیری کمتر از حد انتظار
۱۷	 وزن گیری بیش از حد انتظار
۱۸	 افزایش وزن در دوران بارداری
۱۸	 تغذیه در دوران بارداری
۲۰	 حرکات جنین
۲۲	 آزمایشات و سونوگرافی
۲۳	 آزمایشات روتین دوران بارداری در اولین ملاقات
۲۴	 شکایات شایع دوران بارداری
۳۲	 علائم خطر بارداری
۳۳	 تشخیص پارگی کیسه آب

فصل سوم: مراقبت پس از زایمان

۳۶	 مراقبت پس از زایمان
----	---------------------------

فصل چهارم: تغذیه شیر مادر

۴۴	 تغذیه با شیر مادر
۴۴	 کلاستروم و شیر مادر
۴۶	 وضعیت صحیح مادر هنگام شیر دادن
۴۶	 وضعیت صحیح شیرخوار هنگام شیر خوردن
۴۷	 درمان پستان‌های محققن
۴۸	 ماستیت

۴۹	 شقاق نوک پستان
۴۹	 شیردادن در افراد گیاه خوار
۵۰	 کم کاری مادرزادی تیروئید
۵۰	 غربالگری
۵۳	 منابع

www.ketab.ir

تقدیم به

انسان‌هایی که

به فردایی بهتر

می‌اندیشند.

مقدمه ناشر

سپاس بیکران پروردگار را که به انسان قدرت اندیشیدن بخشید، قدرتی که در مقایسه با سایر موجودات باعث شده است که انسان هرگز به امکانات محدود خود اکتفا نکند. مکاتب الهی، انسان را موجودی کمال‌طلب و پویا می‌دانند که جهت‌گیری او به سوی خالقش می‌باشد.

از جمله راه‌های تقرب به خداوند علم است، علمی که زیبایی عقل است، علمی که در دریای بیکران آن هر ذره نشانی از آفریدگار است و هر چه علم انسان افزون گردد، تقربش بیشتر می‌شود. از این روست که به علم‌اندوزی و دانش‌آموزی توجهی بی‌نظیر مبذول گردیده است. اما علم‌آموزی به ابزاری نیاز دارد که مهمترین آن کتاب است و انتشار نتیجه مطالعات پژوهشگران و اندیشمندان پاسخگوی این نیاز خواهد بود.

جهت تحقق این امر و گام برداشتن در جهت ارتقای پایه‌های علم و دانش، رشد و شکوفایی استعدادها انتشار کتاب را یکی از اهداف خود قرار داده و انتظار داریم با حمایت‌های معنوی هموطنان گرامی بتوانیم گام‌های مؤثر و ارزشمندی برداریم. گرچه تلاش خواهد شد در حد دانش و تجربه اندکمان کارهایی بدور اشکال تقدیم حضورتان گردد، ولی اذعان داریم که راهنمایی‌های شما عزیزان می‌تواند ما را در ارتقای کیفی کتاب راهگشا باشد لذا همیشه منتظر پیشنهادات راهنمایی‌های شما خواهیم بود.

در پایان از همه عزیزانی که در مراحل مختلف تهیه، تدوین و چاپ کتاب از همفکری و همکاری آن‌ها برخوردار بوده‌ام به خصوص خانم پگاه شیران (مولف) و مهندس علی محمد خانی (مدیر فروش) و خانم‌ها اعظم خلیلی و لیلا آقامحمدی (همکاران انتشارات) سپاسگزاری نموده و موفقیت روزافزونشان را آرزومندم.

مهدی خانی

مدیر مسئول انتشارات آوای قلم

* جهت اطلاع از میزان تخفیف و نحوه همکاری، کتابفروشی‌ها و مراکز و مؤسسات محترم می‌توانند با شماره تلفن‌های انتشارات خاوران تماس یا با آدرسهای این مرکز مکاتبه نمایند.

* جهت خرید جزئی خراشید است قیمت عناوین درخواستی را به اضافه ۱۵٪ هزینه پستی محاسبه نموده و کل مبلغ به شماره حساب یاد شده در زیر واریز و اصل فیش بانکی را به همراه عناوین درخواستی به نشانی: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - ابتدای خیابان نصرت - کوچه باغ نو - کوچه داوود آبادی شرقی - پلاک ۱ ارسال فرمائید.

✓ حساب جاری ۵۴۱۵۱۵۳۵ بانک تجارت - شعبه فخرآزی - کد ۱۶۷ به نام مهدی خانی
✓ حساب سیبا ۰۱۰۵۱۸۳۸۳۳۰۰۱ بانک ملی - شعبه جمهوری - کد ۶۵۲ به نام مهدی خانی

مقدمه مؤلف

بارداری دوره مهمی در زندگی هر زن و خانواده او می باشد و داشتن فرزند سالم آرزوی هر مادری است. از این رو کاهش مرگ و میر مادران و کودکان از مهم ترین اهداف سازمان بهداشت جهانی است.

تحقیقات نشان داده اند که مراقبت های پرهناتال (حول و حوش بارداری) بر روی سلامت مادر و نوزاد تاثیر بسیار مهمی دارد.

کالج متخصصین زنان و زایمان آمریکا مراقبت بارداری را این گونه تعریف کرده است: یک برنامه مراقبتی متمرکز قبل از زایمان که شامل مراقبت های بهداشتی و حمایت روحی و روانی مادر است و به طور ایده آل قبل از لقاح انجام می شود.

در این کتاب سعی شده است تا به طور خلاصه به معرفی مراقبت هایی که در مراکز بهداشتی و درمانی کشور از زنان صورت می گیرد پرداخته شود. امید است با سعه صدر از کاستی ها و نواقص این جانب را مطلع سازید.

پگاه شیران نوجی
کارشناس ارشد مامای

شهریور ۹۲

فصل اول

مراقبت پیش از بارداری

مراقبت پیش از دوران بارداری

منظور از این مراقبت این است که مادر سالم باردار شود تا روند حاملگی نیز ایمن طی شود. مهم‌ترین هدف مراقبت پیش از بارداری افزایش بهبود کیفیت زندگی نوزاد و شیرخوار با پیشگیری اولیه است که شامل مراحل زیر می‌باشد:

۱- شرح حال

الف: محاسبه BMI (نمایه توده بدنی) با استفاده از میزان قد و وزن. نمایه توده بدنی بیش از ۲۵ و کمتر از ۱۸/۵ غیرطبیعی است.

ب: بررسی فاکتورهای خطر همسرآزاری و مشکلات زناشویی و مصرف مواد در همسر و افسردگی در فرد یا همسر.

علائم روانی به شرح زیر می‌باشد:

- علائم خطر فوری روانی
افکار یا اقدام به خودکشی و تحریک‌پذیری و پرخاشگری شدید و فرار منزل و امتناع از خوردن و پرفعالیتی و توهم و هذیان با محتوای آسیب رساندن به خود و دیگران.

- علائم در معرض خطر روانی
روحیه افسرده و انرژی کم یا کم‌حوصلگی و عصبانیت و بیقراری و اختلال در خواب و اشتها و توهم و هذیان با محتوای آسیب رساندن به خود و دیگران. به فاکتورهای خطر اختلالات روانی به شرح زیر دقت کنید.

- فاکتورهای خطر بیماری روانی شدید
سابقه افسردگی مازور و سایکوز در فامیل و فرد و حوادث ناگوار متعدد اخیر و نارضایتی زناشویی

- فاکتورهای خطر بیماری روانی خفیف
مشکلات زناشویی و حوادث ناگوار زندگی مثل مرگ عزیزان یا مشکلی