

اصول مراقبتهای مادران باردار در کارآموزی بارداری و زایمان

(قابل استفاد برای کلیه دانشجویان علوم پزشکی، در واحدهای بهداشت و پروتئمال)

تألیف: آیه نازی

کارشناس ارشد مالمی (بهداشت مادر و کودکی)

بیت علمی دانشگاه آزاد اسلامی رشت

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

سر شناسه	نمازی آسیه ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدید آور	اصول مراقبتهای مادران باردار در کارآموزی بارداری و زایمان/ آسیه نمازی
مشخصات نشر	رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۲۲۲ص، مصور، جدول
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۲۱۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا مختصر
پشت جلد به انگلیسی	Principle Cares Of Pregnant Mothers in Practical Period Of Pregnancy and delivery
موضوع	مادر باردار- پرستاری و مراقبت
شماره کتابشناسی	۳۸۵۵۸۹۶

عنوان : اصول مراقبتهای مادران باردار در کارآموزی بارداری و زایمان

تالیف: آسیه نمازی

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۲۲۲ص.

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

صفحه آرای و طراح جلد: حسن همایونفر

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۳۲۱۰-۶



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۲	علم مامایی
۱۲	مشاوره قبل از بارداری
۱۲	موانع برای مشاوره قبل از بارداری
۱۳	راجل مشاوره
۱۴	مراقبت‌های قبل از بارداری
۱۴	سلامت جسمی زوجه
۲۲	سلامت روحی زوجه
۲۳	دلایل ترس و اضطراب زوجه
۲۶	وضعیت اقتصادی مناسب
۲۷	حاملگی در سنین ۱۹-۱۵ ساله
۲۷	بارداری در ۲۰-۳۰ سالگی
۲۸	بارداری پس از ۳۵ سالگی
۳۰	خدمات ارائه شده در دوران پیش از بارداری
۳۰	آزمایشات لازم در مشاوره قبل از حاملگی
۳۱	تشخیص حاملگی
۳۱	تغییرات بدن مادر در بارداری
۴۴	مراقبت‌های اولیه در بارداری
۴۵	اقدامات به عمل آمده در اولین مراجعه
۴۸	مادران در معرض خطر
۴۹	سابقه (شرح حال) مادر
۵۰	محاسبه تاریخ احتمالی زایمان
۵۰	معاینه فیزیکی مادر
۵۱	سوءمصرف مواد در بارداری
۵۲	تماس‌های محیطی مادر

۵۳	ازمایشهای غربالگری دوران بارداری
۵۴	ازمایشهای غربالگری سه ماهه اول
۵۵	سونوگرافی نوکال ترانس لوستسی
۵۷	ازمایش سه گانه یا تریپل مارکر
۶۲	ازمایشهای غربالگری سه ماهه دوم
۶۳	ازمایش چهارگانه یا کوادمارکر
۶۴	ازمایش پنج گانه یا پنما مارکر
۶۵	غربالگری جام سلامت جنین
۶۷	ازمایشهای اینتگریتد و کونشال
۶۹	تغییرات مارکرهای به شیمیای در سایر اختلالات
۷۴	غربالگری ترایزومی ۲۱
۷۶	غربالگری ترایزومی ۱۸
۷۷	غربالگری اختلالات طناب عصبی
۷۸	غربالگری سندرم SLO
۷۸	غربالگری ترایزومی ۱۳
۷۹	غربالگری پره اکلامپسی
۷۹	غربالگری بیماری دیابت
۸۲	بررسی هموگلوبین و آمون کومیس
۸۳	تشخیص استریتوکک گروه B در بارداری
۸۳	آمنیوسنتز
۸۵	اولتراسوند یا سونوگرافی در بارداری
۹۳	حجم های غیر طبیعی مایع آمنیوتیک
۹۵	سونوگرافی های چند بعدی
۹۶	آزمون بدون استرس NST
۹۸	آزمون بیوفیزیکال پروفایل
۱۰۰	آزمون چالش اکسی توسین (OCT)
۱۰۱	نمونه برداری از پرزهای کوریونی CVS

۱۰۲	اندازه‌گیری ارتفاع رحم و تعیین میزان رشد جنین
۱۰۳	مانورهای لئوپولد
۱۰۴	روند تکاملی جنین
۱۰۶	بارداری چندقلویی
۱۰۹	نکاتی برای بارداری سالم
۱۰۹	تغذیه دوران بارداری
۱۱۱	محاسبه شاخص توده بدنی
۱۱۳	گروه‌های مواد غذایی
۱۱۷	برنامه غذایی یک باردار
۱۲۰	مکمل‌های ویتامین و سلاخ در بارداری
۱۲۶	نقش تغذیه در کاهش ریسک دوران بارداری
۱۳۲	حمام و دوش واژینال در بارداری
۱۳۳	ورزش در بارداری
۱۴۳	مسافرت در بارداری
۱۴۵	مصرف دارو در بارداری
۱۴۸	اشعه ایکس در بارداری
۱۵۰	سنگ شکن در بارداری
۱۵۰	دندان‌پزشکی در بارداری
۱۵۳	واکسیناسیون در دوران بارداری
۱۵۶	ارتباط جنسی در بارداری
۱۵۸	شغل و بارداری
۱۵۹	برخی مشکلات رایج در بارداری
۱۸۰	افسردگی در بارداری
۱۸۳	حرکات جنین
۱۸۴	پارگی زود هنگام کیسه آب
۱۸۷	زمان بستری شدن مادر در بیمارستان
۱۸۸	انتخاب نوع زایمان

۱۸۹	مزایای زایمان طبیعی
۱۹۱	دلایل مورد قبول برای اجرای یک سزارین
۱۹۳	عوارض سزارین
۱۹۴	روش هایی برای تخفیف و تسکین درد در زایمان
۱۹۵	انتونوکس یا گاز و هوا
۱۹۶	مپتید یا میتازینول
۱۹۶	پتدین
۱۹۷	دستگاه تنس
۱۹۹	اییدورال
۲۰۱	بیپهوشی نخاعی
۲۰۱	الگوهای تنفسی برای زایمان
۲۰۵	تکنیک های ماساژ در زایمان
۲۰۷	زایمان در آب
۲۰۹	توصیه های کلی به مادران باردار
۲۱۴	فرم شرح حال در زنان باردار
۲۱۹	منابع

پیشگفتار

بدون شک یکی از هیجان‌انگیزترین، دشوارترین و پر تحول‌ترین تجربیاتی که زندگی به زنان هدیه می‌کند، بچه دار شدن است. داشتن فرزند سالم و سعادتمند، از مهم‌ترین اصول زندگی بشمار می‌رود و هر زن باردار می‌خواهد بیشترین آگاهی و مراقبت را برای خود و فرزندش داشته باشد. مادران آینده در خصوص مسائل ضروری مثل: مراقبت‌های بارداری، انواع مسکن‌های مورد استفاده در زایمان، مکان و نوع زایمان، نیاز به تصمیم‌گیری و کسب آگاهی دارند. هدف از مشاوره دوران بارداری، اتخاذ روند مناسب مراقبت است تا مادر با حالت ملامت کامل وارد حاملگی شود و بتواند روند بارداری سالم‌تری را پشت سر بگذارد. از این رو برخی، مشاوره و ویزیت قبل از حاملگی را مهم‌ترین مراقبت یک مادر می‌دانند. توصیه‌های اساسی پایه قبل از حاملگی درباره مواردی نظیر تغذیه، احتیاجات از مصرف داروهای غیرمجاز، مصرف ویتامین‌ها، ورزش، بررسی سایر بیماری‌های داخلی یا سایر مراجع، اختلالات تولید مثلی و بیماری‌های ژنتیکی می‌باشد. کتاب حاضر به زبان ساده، مراقبت‌های لازم در دوران بارداری با تأکید بر آموزش‌های مناسب برای مشکلات احتمالی ایجاد شده در این دوران را ارائه می‌دهد. به مادران و واحدهای کارآموزی بهداشت و پرهناتال دانشجویان علوم پزشکی، خصوصاً دانشجویان گروه مامایی، همچون کارکنان مراکز بهداشتی و خود مادران باردار مورد استفاده قرار گیرد. امید است که تلاش اینجانب مورد قبول و بهره‌برداری اساتید گران‌قدر و دانشجویان گرامی قرار گیرد. در خاتمه از کلیه همکاران گروه که با نظرات سازنده خود به بار نمودن این مجموعه کمک نمودند، قدردانی و تشکر می‌نمایم.

مقدمه

بهترین سن برای باردار شدن بین بیست تا سی سالگی است. در این زمان بدن بیشتر از هر زمان دیگری انرژی و آمادگی لازم برای بارداری دارد. البته بارداری در هر سنی مزایا و سختی های خاص خود را دارد، اما در محدوده ذکر شده، بدن از نظر آمادگی باروری در بهترین و مناسب ترین وضعیت قرار دارد. محققان تحقیقات زیادی در مورد سن بارداری انجام داده اند و به این نتیجه رسیدند که بالاترین نقطه و اوج توانایی باروری زنان، در ۲۴ سالگی است. خانم ها در هنگام تولد، بیشترین میزان تخمک ها را جهت باروری دارند (در حدود یک میلیون تخمک). اما وقتی به سن بلوغ می رسند، این میزان به حدود ۳۰۰ هزار عدد می رسد و مسئله اینجاست که از این تعداد فقط در حدود ۵۰ تخمک در دوران باروری از تخمدان ها آزاد می شود و امکان باروری می یابد. همچنان که سن افزایش می یابد تخمک ها هم پیرتر می شوند و آمادگی کمتری برای باروری خواهند داشت. به همین دلیل است که امکان بروز مشکلات و اشتلالات کروموزومی و ناهنجاری های ژنتیکی مانند سندرم داون در سنین پایین تر به مراتب کمتر از سنین بالا می باشد. در عین حال احتمال بروز سقط جنین نیز در سنین بالا بیشتر است. بطوریکه درصد این احتمال در زنان سه دهه بین ۲۰ تا ۲۴ سال سن دارند، ۱۰ درصد است در حالی که این رقم در زنان ۳۵ تا ۳۹ ساله ۱۸ درصد و در زنان ۴۰ تا ۴۱ ساله به ۳۴ درصد می رسد. همچنین در دهه بیست سالگی احتمال ابتلا به انواع مشکلات رحم و آندومتر به مراتب کمتر است و بیماری های مقاربتی نیز در این سنین کمتر ایجاد می شود. از طرف دیگر در دهه بیست سالگی بدن از نظر فیزیکی سالم تر است و فرد مبتلا به بیماری ها و ناراحتی های گوناگون نمی باشد. از این رو احتمال زایمان زود از موعد و تولد نوزاد نارس در سن کمتر از ۳۶ سال پایین می باشد. نکته قابل ملاحظه این است که فقط بارداری مهم نیست و پس از زایمان مراقبت های مربوط به نوزاد و اینکه مادر بتواند با بیداری های کودک بیدار بماند و خوابین های او استراحت نماید در این سنین راحت تر است ولی در سنین بالاتر، از نظر بدنی و فیزیکی، فشار بیشتری را متحمل می شود. علاوه بر وضعیت جسمی، افراد در دهه بیست سالگی از نظر ذهنی و عاطفی نیز انعطاف پذیری بیشتری دارند و ظرفیت بیشتری برای تحمل و پذیرش مسئولیت ها و تعهدات مربوط به فرزندان دارند. به عقیده بسیاری از متخصصان، سن ۲۵ سالگی بهترین سن برای فرزند اول است، زیرا هم مادر سن مناسبی دارد و هم اینکه در بازی ها و مراحل گوناگون رشدی کودک بهتر می تواند در کنارش باشد.