

راهنمای بالینی
مراقبت‌های دوران بارداری

تألیف:

فریده فرخی

کارشناس ارشد مامایی

فرخی، فریده، ۱۳۴۹. راهنمای بالینی مراقبت‌های دوران بارداری؛ تألیف: فریده فرخی. -- مشهد: سخن‌گستر، ۱۳۸۴. ۲۳۲ ص.، مصور		
ISBN: 964-477-081-1 فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپ. ۱. بارداری ۲. راهنمای دوران بارداری الف. عنوان ب. فریده فرخی		
۹۱۲۵۶	RG ۵۸۲ ب ۵۶ ب ۸۴	
۱۳۸۴		
◆ ناشر : انتشارات سخن‌گستر		
◆ نام کتاب : راهنمای بالینی مراقبت‌های دوران بارداری		
◆ تألیف : فریده فرخی		
◆ شمارگان : ۱۰۰۰ جلد		
◆ نوبت چاپ : اول ۱۳۸۴		
◆ چاپ : چاپخانه ژیان		
◆ قیمت : ۱۶۰۰ تومان		
◆ شابک : ۹۶۴-۴۷۷-۰۸۱-۱		
مشهد- خیابان ابن‌سینا- بین ابن‌سینای ۱۶ و پاستور- پلاک ۱۷۴ تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵ (۵ خط)		
www.sokhangostar.com		
info@sokhangostar.com		

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: برنامه‌ریزی برای یک بارداری سالم
۱۷	مشاوره قبل از لقاح
۱۸	ارزیابی قبل از لقاح
۱۸	اطلاعات ذهنی
۱۸	اطلاعات عینی
۲۰	چک لیست ارزیابی سلامت قبل از لقاح
۲۳	آموزش و مداخلات قبل از لقاح
۲۹	فصل دوم: ارزیابی در دوران بارداری
۳۱	مقدمه
۳۱	علائم و نشانه‌های بارداری
۳۳	تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری
۳۴	اولین مراجعه در دوران بارداری
۳۵	۱- تشخیص قطعی بارداری
۳۵	۲- تاریخچه
۳۵	۳- معاینه فیزیکی
۳۶	۴- بررسی‌های آزمایشگاهی
۳۶	۵- ارزیابی خطر
۳۶	۶- موضوعات آموزشی دوران بارداری
۳۷	۷- ورزش در دوران بارداری
۳۷	۸- ارتباط جنسی در بارداری
۳۷	۹- مراجعات بعدی را برنامه‌ریزی کنید
۳۸	مراجعات بعدی در دوران بارداری
۳۹	هفته ۱۲ تا ۱۶
۳۹	هفته ۱۶ تا ۲۰
۳۹	هفته ۲۴ تا ۲۸
۳۹	هفته ۳۲ تا ۳۶

هفته ۳۲ تا ۳۴	۴۰
هفته ۳۴ تا ۳۶	۴۰
هفته ۳۶ تا ۴۰	۴۰
هفته ۴۰ و بعد از آن	۴۰
کسب تاریخچه سلامتی مادر	۴۱
۱- اطلاعات دموگرافیک و بیوگرافیک مادر یا اطلاعات شناسایی‌کننده (ID) را ثبت نمایید.	۴۱
۲- شکایت اصلی (CC) یا دلیل مراجعه مادر را تعیین نمایید.	۴۱
۳- علت مراجعه فعلی را توصیف شرح حال کاملی از آن را بنویسید. (PI)	۴۱
۴- اطلاعات مربوط به وضعیت سلامتی و بهداشتی مادر در این بارداری (H.H)	۴۲
۵- تاریخچه بیماری‌های طبیعی یا وضعیت سلامتی در گذشته (PMH)	۴۲
۶- تاریخچه سوءاستفاده جنسی	۴۴
۷- تاریخچه خانوادگی (F.H)	۴۴
۸- تاریخچه روانی-اجتماعی (P.S.H) و فردی	۴۵
۹- مروری بر سیستم‌ها (ROS)	۴۵
معاینات فیزیکی	۴۸
۱- بررسی عمومی	۴۸
۲- علائم حیاتی	۴۸
۳- پوست	۴۸
۴- سر	۴۹
۵- چشم‌ها	۴۹
۶- گوش‌ها	۴۹
۷- بینی و سینوس‌ها	۴۹
۸- دهان و حلق	۴۹
۹- گردن	۴۹
۱۰- پشت مادر	۴۹
۱۱- معاینه ریه	۵۰
۱۲- معاینه پستان و زیر بغل	۵۰
۱۳- معاینه سیستم اسکلتی عضلانی	۵۰
۱۴- معاینه قدام قفسه سینه و ریه	۵۰
۱۵- سیستم قلبی عروقی	۵۰
۱۶- پستان‌ها	۵۰
۱۷- شکم	۵۰
۱۸- معاینه ژنیتال و رکتوم	۵۱
۱۹- اندام‌ها	۵۱
تکنیک معاینه شکمی در بارداری	۵۲
۱- مشاهده	۵۳

۵۴	۲- اندازه‌گیری ارتفاع رحم
۵۶	۳- ارزیابی چگونگی قرارگیری جنین در داخل رحم
۶۵	۴- سمع
۶۷	آزمایشات تشخیصی در بارداری
۷۸	ارزیابی شکایات شایع
۷۸	ارزیابی خطر
۷۸	غریالگری ژنتیکی
۸۲	غریالگری برای زایمان زودرس
۸۴	ارزیابی ارتباط والدین با جنین
۸۵	ارزیابی خطرات محیطی و شفلی
۸۶	ارزیابی روانی اجتماعی و مداخلات
۸۶	ارزیابی رژیم غذایی
۸۷	فصل سوم: تغذیه و افزایش وزن در بارداری
۸۹	مقدمه
۸۹	ارزیابی وضعیت تغذیه مادر
۸۹	الف) اطلاعات ذهنی
۹۴	ب) اطلاعات عینی
۹۸	برنامهریزی جهت مداخله
۱۰۳	مکمل‌های دارویی
۱۰۵	پیگیری
۱۰۵	ارجاع
۱۰۷	فصل چهارم: راهنمای ایمن‌سازی در بارداری
۱۰۹	ایمن‌سازی قبل از بارداری
۱۱۱	ایمن‌سازی در دوران بارداری
۱۱۱	سرخچه
۱۱۲	ویروس هپاتیت B
۱۱۲	واکسن آنفلوانزا
۱۱۳	واکسن واریسلا
۱۱۳	جمع‌بندی
۱۱۵	فصل پنجم: راهنمای برخورد با شکایات شایع در دوران بارداری
۱۱۷	سه ماهه اول بارداری
۱۱۷	۱- تهوع و استفراغ
۱۲۲	۲- یبوست

۱۲۶	۳- هموروئید
۱۲۹	۴- نفخ
۱۳۱	۵- خستگی
۱۳۴	۶- تکرر و بی‌اختیاری ادرار
۱۳۶	۷- واریس در پاها و اندام تناسلی
۱۴۰	۸- سردرد
۱۴۳	۹- درد و بزرگی پستان‌ها و تغییرات در پیگمانتاسیون
۱۴۵	۱۰- گرامپ‌های شبیه درد قاعدگی
۱۴۷	سه ماهه دوم بارداری
۱۴۷	۱- کمردرد
۱۵۱	۲- سنگ‌پ
۱۵۳	۳- افزایش ترشحات رحمی
۱۵۶	۴- خونریزی از بینی و لثه‌ها
۱۵۹	۵- گرفتگی عضلات، ساق پا، ناحیه ران و کپل‌ها
۱۶۱	۶- درد لیگامانها
۱۶۳	۷- افزایش بزاق و طعم بد دهان
۱۶۵	۸- ناراحتی‌های اندام‌های فوقانی
۱۶۷	۹- ویار و تغییرات در طعم و بو
۱۶۹	سه ماهه سوم بارداری
۱۶۹	۱- انقباضات براگستون هیکس
۱۷۱	۲- تنفس مشکل
۱۷۳	۳- ورم
۱۷۶	۴- اختلالات گوارشی
۱۷۸	۵- درد مفاصل
۱۸۰	۶- افسردگی، هیجان، اضطراب
۱۸۳	۷- تغییرات ظاهری بدن
۱۸۷	فصل ششم: راهنمای بهداشت و ایمنی در دوران بارداری
۱۸۹	استفاده از مواد شیمیایی و سلامتی
۱۸۹	۱- تنباکو
۱۸۹	۲- الکل
۱۹۰	۳- آبیوم‌های مصنوعی
۱۹۰	۴- کافئین
۱۹۰	۵- داروهای مخدر
۱۹۱	۶- مصرف بیش از حد داروها، ویتامین و گیاهان دارویی
۱۹۱	۷- عوامل خطرزای محیطی

۱۹۳	محل کار
۱۹۳	توصیه‌های ایمنی
۱۹۴	برخورد با بیماری‌ها
۱۹۵	۱- توکسوپلاسموز
۱۹۵	۲- سیتومگالوویروس
۱۹۵	۳- بیماری اریتم عفونی (پاروویروس B19)
۱۹۵	۴- آبله‌مرغان
۱۹۶	۵- اوریون
۱۹۶	۶- سرخک
۱۹۶	۷- بیماری لایم
۱۹۷	۸- سرخجه
۱۹۷	۹- لیستریا
۱۹۸	۱۰- سل
۱۹۸	۱۱- بیماری‌های آمیزی
۱۹۸	ارتباط جنسی در بارداری
۱۹۸	تغییرات فیزیولوژیک
۱۹۹	تغییرات روانی-اجتماعی
۲۰۰	نقش مراقب بهداشتی در برقراری مشاوره جنسی دوران بارداری
۲۰۱	راهنما برای مداخله
۲۰۱	موارد منع ارتباط جنسی در بارداری
۲۰۱	آموزش‌های لازم به مادران در مورد مراقبت از خود حین فعالیت جنسی در دوران بارداری
۲۰۴	ورزش
۲۰۶	ورزش‌های مجاز و ممنوع
۲۰۶	موارد منع ورزش در بارداری
۲۰۶	ورزش‌های پیشنهادی برای آمادگی زایمان
۲۰۹	بهداشت عمومی
۲۰۹	۱- سونا، جک‌دوزی
۲۱۰	۲- قرار گرفتن در معرض اشعه
۲۱۱	۳- مراقبت از دندان‌ها
۲۱۱	۴- مسافرت
۲۱۳	۵- تصادفات یا ضربه وارد بر شکم
۲۱۳	۶- استحمام
۲۱۴	علائم و نشانه‌های خطر بارداری
۲۱۴	سه ماهه اول
۲۱۴	سه ماهه دوم
۲۱۵	سه ماهه سوم

۲۱۷	فصل هفتم: آمادگی برای تولد نوزاد.
۲۱۹	کلاسهای آموزش و مشاوره.
۲۲۰	موضوعات آموزشی در کلاس‌های آمادگی زایمان به تفکیک سه ماهه.
۲۲۰	آموزش‌های سه ماهه اول بارداری.
۲۲۰	آموزش‌های سوم ماهه دوم بارداری.
۲۲۱	آموزش‌های سه ماهه سوم بارداری.
۲۲۲	آماده‌سازی مادر برای مداخلات جراحی.
۲۲۲	زایمان به روش سزارین.
۲۲۴	ارزیابی اولیه قبل از زایمان.
۲۲۵	تصمیم‌گیری برای رفتن به بیمارستان.
۲۲۷	منابع و مآخذ.
۲۳۰	نمایه.

خدایا به من زیستن عطاکن که در لحظه مرگ بر بی‌ثمری لحظه‌هایی که
برای زیستن گذشته، حسرت نخورم و مردنی عطاکن که بر بیهوده‌گی‌اش سوگوار
نباشم.

وجود منابع معتبر جهت آموزش دانشجویان که بتوانند در حجم مناسب
کلیه نیازهای ضروری آموزشی را برآورده سازند، همواره از اهمیت به سزایی
برخوردار بوده است.

این کتاب می‌تواند جهت آموزش دوره‌های تئوری و عملی دانشجویان و
همچنین بعد از فراغت از تحصیل، در کار بالینی به عنوان ماما یا پزشک عمومی
مرجعی مناسب باشد. و امیدست که مورد توجه و استفاده دانشجویان و همکاران
واقع شود.

این کتاب یک راهنمای کاربردی است که روش ارائه مراقبت‌های دوران
بارداری با کیفیت را برای کلیه دست‌اندرکاران مراقبت زن باردار اعم از ماماها،
دانشجویان پزشکی، مامایی و پرستاری شرح می‌دهد و امکان ارائه یک مراقبت
علمی و دلسوزانه برای کلیه مددجویان را فراهم می‌کند.

اکنون که این کتاب به پایان رسیده است می‌اندیشم که بسیاری از اساتید،
خویشان و دوستان در این راه بنده را یاری کرده‌اند که خاطره هیچکدام از یاد
اینجانب نخواهد رفت و در این کلام کوتاه قادر نخواهم بود از همه آنها نام ببرم.
در پایان از تلاش و زحمات همکاران محترم در انتشارات سخن گستر تشکر و
قدردانی نموده و سلامت و بهروزی آنها را از درگاه احدیت خواهانم.

فریده فرخی

مؤلف

بهار ۸۴

مقدمه

قبل از سال ۱۹۰۰ میلادی تعداد اندکی از زنان مراقبت‌های دوران بارداری را دریافت می‌کردند. با شروع مراقبت‌های گسترده در اوایل بارداری کاهش قابل توجهی در میزان مرگ و میر مادران و کودکان ایجاد شد. امروزه مراقبت‌های قبل از تولد شامل ارزیابی خطر، خدمات اجتماعی، آموزش بیمار و مراقبت‌های پزشکی می‌باشد و ایده آل اینست که این مراقبت‌ها قبل از لقاح شروع شود. علیرغم پیشرفت‌های زیاد در مراقبت‌های قبل از تولد، موانع زیادی در ارائه مراقبت‌ها وجود دارد.

موانع دریافت مراقبت‌های قبل از تولد عبارتند از:

- حاملگی تشخیص داده نشده: حاملگی ممکن است به دلیل عدم آگاهی از نشانه‌ها و علائم حاملگی، نامنظم بودن عادات ماهیانه یا چاقی تشخیص داده نشود.
- حاملگی غفلت شده: حاملگی ممکن است مورد غفلت واقع شود بخصوص اگر ناخواسته باشد.
- محدودیت اقتصادی: مشکلات اقتصادی ممکن است منجر به

کناره‌گیری یک زن از دریافت مراقبت‌های قبل از تولد شود.

- عدم دسترسی به سیستم‌های ارائه خدمات بهداشتی: عدم دسترسی جغرافیایی به مراکز ارائه خدمات، فقدان امکانات انتقال و ارجاع، کمبود نیروی انسانی ارائه‌دهنده مراقبت یا ترس از سیستم بهداشتی باعث می‌شود که مادران باردار در دریافت خدمات دچار مشکل شوند.
- فقدان یا ضعف سیستم‌های حمایتی در اجتماع: نبود سیستم‌های حمایت اجتماعی در مورد زنانی که در خانواده مورد آزار و اذیت قرار دارند و از شرایط نامطلوب زندگی برخوردارند منجر به عدم امکان دسترسی به مراقبت‌های قبل از تولد می‌شود.

www.ketabchi.com