

توصیه های بهداشتی جهت مادران (دوران بارداری و پس از زایمان) :

- مراجعه به مراکز بهداشت (مراکز خدمات جامع سلامت) و یا مراجعه به مطب متخصص زنان، پزشک یا ماما جهت دریافت مراقبتهای بهداشتی در صورت نقل مکان موقت به شهردیگر
- توجه به علائم نیازمند مراقبت ویژه در بارداری و تا ۴۲ روز پس از زایمان و مراجعه فوری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی در صورت بروز علائم نیازمند مراقبت ویژه
- در صورت بروز مشکل در مادر باردار یا پس از زایمان، جهت دریافت راهنمایی با **شماره تلفن ۴۰۳۰** تماس حاصل فرمائید.
- رعایت بهداشت فردی و عمومی
- رعایت تغذیه صحیح در بارداری و مصرف مکملهای دارویی (قرص اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین) در این دوران
- خودداری از خوردن و آشامیدن آب و مواد غذایی غیر بهداشتی
- حضور یک همراه در طول سفر و خودداری از حضور در اماکن شلوغ و غیر ایمن
- داشتن استراحت کافی
- پرهیز از مصرف خود سرانه دارو
- آماده‌سازی کیف اضطراری مخصوص مادر باردار و شیرده در شرایط بحرانی، ممکن است ناگهان مجبور به ترک خانه شوید یا دسترسی به مراکز درمانی سخت باشد. به همین دلیل، داشتن یک کیف آماده که همیشه در دسترس باشد، بسیار حیاتی است.

" محتویات کیف شرایط اضطرار "

- مدارک مهم و ضروری:
- دفترچه بارداری و پرونده پزشکی (تاریخ سونوگرافی، بیماری‌ها، داروهای مصرفی) شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه نسخه پزشک و کارت گروه خونی / کارت کوچکی شامل شماره تماس اورژانس، اطلاعات مادر، گروه خونی و هفته بارداری تهیه کنید، و همیشه همراه مادر باشد
- داروها و مکمل‌ها:
- «هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک در کیف اضطراری قرار ندهید؛ حتی مکمل‌های گیاهی یا قرص‌های گیاهی می‌توانند خطرناک باشند.» آهن، اسید فولیک، کلسیم، ویتامین D، داروهای خاص تجویز شده پمادهای پوستی، تب‌بر، قرص تهوع (در صورت تجویز پزشک)
- مواد غذایی فوری:
- خرما، مغزها (گردو، بادام)، بیسکویت خشک و نرم، شیر خشک نوزاد (در صورت لزوم) آب بسته‌بندی شده یا جوشیده، آبمیوه طبیعی، شکلات افرادی که دچار فشارخون یا دیابت بارداری هستند، مواد غذایی توصیه شده توسط پزشک
- وسایل بهداشتی، لباس و لوازم شخصی:
- برای زنان باردار: کمربند بارداری، ماسک، لباس زیر، لباس سبک، دمپایی یا کفش بدون بند، سبک و بدون پاشنه، صندلی کوچک و قابل حمل

— اگر مادر در هفته‌های پایانی بارداری است (هفته ۳۷ به بعد)، اقلامی مانند این اضافه شود: ساک زایمان (پوشک بچه، پوشک مادر) جذب کننده بزرگ برای خونریزی پس از زایمان، لباس نوزاد، کلاه، لباس نوزاد، دستمال مرطوب، شیشه شیر، شیر خشک و ...)

***توجه:** مادر گرمی لطفا در صورت مواجهه با هر یک از علائم زیر در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز بهداشتی یا درمانی مراجعه نمائید:

علائم نیازمند مراقبت ویژه در بارداری شامل:

- لکه بینی یا خونریزی
- کاهش یا نداشتن حرکت جنین
- آبریزش ناگهانی
- سردرد و تاری دید
- تب و لرز
- درد شکم و پهلو و یا درد سردل
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- تنگی نفس و تپش قلب
- ورم اندام ها،
- استفراغ شدید و مداوم
- عفونت و درد شدید دندان
- افزایش ناگهانی وزن (بیش از یک کیلوگرم در هفته)

علائم نیازمند مراقبت ویژه پس از زایمان شامل:

- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- تب و لرز
- سردرد
- سرگیجه
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل
- درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- افسردگی شدید
- درد شکم یا پهلو
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- عدم توانایی در ادرار کردن
- درد و تورم و سفتی پستان ها
- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها