

## فرم مراقبت بارداری

این فرم برای ثبت اطلاعات مراقبت بارداری استفاده می شود. فرم کامل را در پرونده (خانوار) قرار داده و بخش های آن را در طول بارداری تکمیل کنید. قبل از تکمیل بخشهای مختلف فرم، شماره پرونده (خانوار) و یا شماره شناسه ( ترکیبی از کد روستا، شماره خانوار و شماره زن باردار در خانوار) و یا کد ملی و تاریخ ( تکمیل فرم)، نام و نام خانوادگی و آدرس مادر را در قسمت مربوط بنویسید. فرم از ۷ بخش تشکیل شده که نحوه تکمیل هر بخش به شرح زیر است:

- \* نتیجه مثبت آزمایش تشخیص بارداری را بر حسب نوع آزمایش در خانه مربوط با علامت ✓ مشخص کنید و تاریخ انجام آزمایش را بنویسید. برگ نتیجه آزمایش را در صورت نیاز به مادر باز گردانید. بهتر است در صورت عدم نیاز مادر، نتایج آزمایش تا پایان بارداری در پرونده مادر نگه داری شود.
- \* به محض تأیید بارداری، نام مادر را از دفتر مراقبت ممتد تنظیم خانواده حذف کرده و در مقابل نام مادر در دفتر تنظیم خانواده، عبارت «باردار است» بنویسید.

### بخش ۱: شرح حال

از مادر با توجه به سؤالات این بخش شرح حال گرفته و پاسخ را در قسمت مربوط بنویسید و یا علامت گذاری کنید. موارد مثبت را علامت (✓) و موارد منفی را علامت (-) بگذارید.

نکته ۱: تعداد بارداری با احتساب بارداری فعلی است.

نکته ۲: منظور از آخرین روش پیشگیری از بارداری، یکی از دو حالت زیر است:

الف) روشی که پس از قطع آن، مادر باردار شده است. ب) روشی که همزمان با آن، مادر باردار شده است.

**وضعیت بارداری فعلی:** با استفاده از اطلاعات بالای جدول و همچنین پرسش سایر موارد، براساس پاسخ مثبت یا منفی در خانه کوچک علامت گذاری کنید.

نکته ۱: از مادر در مورد میزان وزن قبل از بارداری سؤال کنید. اگر وزن پیش از بارداری مشخص است، آن را به عنوان وزن ابتدای بارداری در نظر بگیرید. اگر وزن پیش از بارداری نامشخص است، وزن مادر در ۱۲ هفته اول بارداری را برای تعیین نمایه توده بدنی در نظر بگیرید. با استفاده از میزان وزن و قد، نمایه توده بدنی مادر را از روی نمودار نمودار محاسبه کنید. تعیین نمایه توده بدنی تا پایان هفته ۱۲ بارداری اعتبار دارد.

نکته ۲: برخی از موارد جدول مانند ارهاش منفی و چندقلویی ممکن است در اولین مراجعه تکمیل نشود. پس از آگاهی از این موارد، در زمان بررسی پرونده در ملاقات های بعدی تکمیل کنید.

نکته ۳: با توجه به تاثیر مصرف دخانیات و مواد مخدر بر سلامت جنین، از مادر در مورد مصرف دخانیات و اعتیاد به مواد مخدر سؤال و علامت گذاری کنید. چنانچه از معتاد بودن مادر مطمئن هستید، بدون سؤال کردن از او در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید. در صورت سابقه اعتیاد تزریقی در زن باردار و یا همسرش، در خانه مربوط در قسمت «رفتارهای پرخطر» علامت بگذارید. به فاکتورهای خطر وابستگی به مواد افیونی شامل دوره نوجوانی، افراد با شخصیت وابسته و ضعیف و ناسازگار، خانواده های آشفته، سابقه مصرف مواد در خانواده توجه کنید.

نکته ۴: در زمان تکمیل فرم، چنانچه آیودی یا کاشتنی ها در بدن مادر وجود دارد و یا مادر از آمپول یا قرص لاینسترونول استفاده می کند، در خانه مربوط علامت ✓ و چنانچه وجود ندارد علامت خط تیره (-) بگذارید. اگر پس از زمان تکمیل فرم، آیودی یا کاشتنی ها خارج شد و یا استفاده از آمپول یا مصرف قرص لاینسترونول قطع شد، در «بخش پسخوراند/ مراقبت ویژه(بخش ۷)» بنویسید.

نکته ۵: اگر مادر به درستی تاریخ اولین روز آخرین قاع دگی خود را نمی داند و سن دقیق بارداری نامشخص است، در خانه کوچک «سن بارداری نامشخص» علامت ✓ بگذارید. تعیین سن بارداری در مادری که از تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی خود آگاه نیست، بسیار ضروری است. مهمترین اقدام، درخواست سونوگرافی است اما اگر به دلایلی مادر حاضر به انجام سونوگرافی نمی باشد، به نکات زیر برای تخمین سن بارداری توجه کنید:

الف) با یادآوری روزهای خاطره انگیز برای مادر مانند اعیاد مذهبی، روزهای عزاداری، اتفاقات مهم زندگی و ... حدود تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی را حدس بزنید.

ب) در صورت استفاده خانم از وسایل پیشگیری از بارداری (آمپول، قرص لاینسترونول، کاشتنی ها) که با اختلال قاعدگی همراه است، تعیین تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی دقیق نیست. در این موارد با تعیین زمان مثبت شدن گراویندکس و اندازه گیری ارتفاع رحم، حدود سن بارداری را تعیین کنید.

ج) زمان احساس اولین حرکت جنین توسط مادر (هفته ۱۶ بارداری) نیز به تعیین سن بارداری کمک می کند.  
نکته ۶: خواسته یا ناخواسته بودن بارداری را بنا به گفته مادر بنویسید و نیاز به آگاه شدن از نظر همسر وی نیست. این سؤال به منظور توجه به سلامت مادر پرسیده می شود، زیرا مادری که حاملگی ناخواسته داشته باشد ممکن است اقدام به دستکاری و انجام سقط غیر بهداشتی کند که لازم است در مورد خطر سقط غیر بهداشتی و دستکاری به او آموزش داده شود.

✳️ **سوابق بارداری و زایمان قبلی:** هر یک از موارد را از مادر سؤال و براساس پاسخ مثبت یا منفی در خانه کوچک علامت گذاری کنید.

✳️ **سابقه یا ابتلا فعلی به بیماری/ناهنجاری:** هر یک از موارد بیماری و نوع داروی مصرفی و داشتن حساسیت دارویی را از مادر سؤال و براساس پاسخ مثبت یا منفی در خانه کوچک علامت گذاری کنید. در صورت وجود سایر بیماری ها، نام بیماری را در قسمت «سایر بیماری ها» بنویسید.

✳️ **رفتارهای پرخطر در مادر و یا همسرش:** هر یک از موارد را از مادر سؤال و براساس پاسخ مثبت یا منفی در خانه کوچک علامت گذاری کنید.

#### توجه داشته باشید:

- هیچیک از خانه های جداول نباید بدون علامت باشد.
- برای مواردی که در خانه های جداول با علامت ✓ مشخص شده است، مادر را به پزشک یا ماما ارجاع غیرفوری دهید.
- در صورتی که چندین مورد علامت ✓ دارد، فقط یک بار ارجاع غیرفوری به پزشک یا ماما و تکمیل یک فرم ارجاع کافی است، ولی لازم است تمام موارد را در قسمت «علت ارجاع» فرم بنویسید.
- در صورت نیاز به انجام هرگونه مراقبت ویژه بر اساس دستورات فرم پاسخوراند، دستورات و اقدامات را در «بخش پاسخوراند / مراقبت ویژه (بخش ۷)» ثبت کنید.

#### بخش ۲: نتایج آزمایش ها و سونوگرافی

- در ملاقات هفته ۶ تا ۱۰ و هفته ۲۶ تا ۳۰ بارداری، مادر را برای انجام آزمایش های معمول به پزشک یا ماما ارجاع دهید.  
- مادر را برای انجام سونوگرافی معمول در هفته ۱۶ تا ۱۸ (از شروع هفته ۱۶ بارداری تا قبل از پایان هفته ۱۸ بارداری) و هفته ۳۱ تا ۳۴ به پزشک یا ماما ارجاع دهید.

**نکته ۱:** پس از ثبت نتایج آزمایش ها توسط پزشک یا ماما، برگ نتایج را به مادر بازگردانید. بهتر است در صورت عدم نیاز مادر، تا پایان بارداری نتایج را در پرونده مادر نگه داری کنید. به چند مطلب زیر توجه کنید:

**الف)** در صورت منفی بودن ارهاس مادر در جدول بخش ۱ در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و ارهاس همسر توسط پزشک یا ماما درخواست می شود.

**ب)** در مورد آزمایش کامل ادرار نیاز به ثبت همه موارد نیست و «طبیعی یا غیر طبیعی» بودن آزمایش توسط پزشک یا ماما علامت گذاری می شود و مورد یا موارد غیر طبیعی در قسمت مربوط نوشته می شود.

**پ)** در صورت وجود یا سابقه رفتارهای پر خطر در مادر و یا همسرش، زن باردار برای انجام آزمایش HIV به کارشناس ایدز یا مرکز مشاوره بیماری های رفتاری ارجاع می شود.

**ت)** در صورت وجود یا سابقه رفتارهای پر خطر در مادر و یا همسرش، آزمایش VDRL توسط پزشک یا ماما درخواست می شود.

**ث)** در صورتی که مادر طبق دستورالعمل کشوری بر علیه هپاتیت ایمن نشده است، آزمایش HBsAg توسط پزشک یا ماما درخواست می شود.

**ج)** اولین نوبت آزمایش کومبس غیر مستقیم در مادر ارهاس منفی بلافاصله پس از اطلاع از مثبت بودن ارهاس همسر توسط پزشک یا ماما درخواست می شود.

**چ)** در صورت انجام آزمایش های دیگر بنا به درخواست پزشک در زمانهایی غیر از زمان های تعیین شده، تاریخ انجام و نتیجه آنها در قسمت «محل ثبت نتیجه و تاریخ انجام سایر آزمایش ها» توسط پزشک یا ماما نوشته می شود.

**ح)** با توجه به نتیجه آزمایش GCT، در صورت نیاز آزمایش GTT توسط پزشک یا ماما درخواست می شود.

**نکته ۲:** پس از ثبت نتایج سونوگرافی توسط پزشک یا ماما، برگ نتایج را به مادر بازگردانید. بهتر است در صورت عدم نیاز مادر، تا پایان بارداری نتایج را در پرونده مادر نگه داری کنید. به چند مطلب زیر توجه کنید:

**الف)** منظور از سن بارداری (LMP) این است که سن بارداری مادر را براساس تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی در تاریخی که سونوگرافی را انجام داده است، محاسبه و ثبت می شود.

ب) منظور از سن بارداری (گزارش سونوگرافی) این است که سن بارداری مادر را که در گزارش سونوگرافی اشاره شده است، ثبت می شود.

پ) در صورت انجام سونوگرافی در دفعات متعدد و در زمانهایی غیر از زمان های تعیین شده، تاریخ انجام و نکات مهم آنها در قسمت «محل ثبت نتیجه و تاریخ انجام سایر سونوگرافی ها» بنویسید.

ت) در موارد وجود اختلاف بیش از یک هفته بین سونوگرافی و تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی در تعیین سن بارداری، مادر را برای بررسی بیشتر به پزشک ارجاع دهید.

### **بخش ۳: معاینه**

مادر را برای معاینه به پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

#### **نکته ۱:**

الف) اگر ملاقات پزشک با مادر در خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی انجام می شود علائم حیاتی و معاینه فیزیکی توسط پزشک یا ماما انجام می شود. نتیجه نهایی شرح حال، معاینه و بررسی آزمایش ها و سونوگرافی در قسمت «نتیجه» نوشته می شود. در صورت غیرطبیعی بودن نتیجه معاینه و ارایه مراقبت ویژه توسط پزشک یا ماما، نتیجه اقدامات در «بخش پسخوراند/ مراقبت ویژه (بخش ۷)» ثبت می شود.

ب) اگر ملاقات پزشک با مادر در خانه بهداشت انجام نمی شود، پزشک باید نتیجه معاینه و دستورات مورد نیاز را در فرم پسخوراند ثبت کند. در صورت امکان نتیجه معاینه نوشته شده در فرم پسخوراند را به قسمت «نتیجه» این بخش منتقل کنید. چنانچه در فرم پسخوراند، دستوراتی برای انجام مراقبت ویژه توسط پزشک داده شده است را نیز در صورت امکان در «بخش پسخوراند/ مراقبت ویژه (بخش ۷)» منتقل و اقدامات انجام شده را نیز در «بخش پسخوراند/ مراقبت ویژه (بخش ۷)» ثبت کنید. در صورت عدم امکان انتقال اطلاعات فرم پسخوراند به پرونده مادر، فرم پسخوراند را به پرونده مادر الصاق کنید.

نکته ۲: تاریخ معاینه و نام و نام خانوادگی و امضاء پزشک و یا ماما در انتهای این قسمت درج می شود.

### **بخش ۴: ارزیابی معمول**

جدول این بخش شامل ارزیابی مادر در هر ملاقات معمول است. اجزای مراقبت این جدول از ۱۰ قسمت کلی تشکیل شده است که هر قسمت به تفکیک توضیح داده می شود:

نکته: قسمت تیره رنگ جدول به این معناست که نیاز به بررسی عارضه مورد نظر در زمان تعیین شده نیست.

زمان ملاقات (هفته بارداری): این قسمت نشان دهنده تعداد ملاقاتهای معمول (۸ بار) با توجه به هفته های بارداری است که در رأس ستون های رنگی مشخص شده است. دو ملاقات در نیمه اول بارداری (هفته ۶ تا ۲۰) و شش ملاقات در نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱ تا ۴۰) می باشد. سه ملاقات (هفته ۱۱ تا ۱۵، هفته ۲۱ تا ۲۵ و هفته ۴۱) در رأس ستون هایی به رنگ سفید مشخص شده است و به این معناست که این ملاقات ها جزو ملاقات های معمول بارداری نیستند ولی چنانچه مادری در این هفته ها برای دریافت اولین مراقبت معمول مراجعه کند، مراقبت ها ارایه شده و نتیجه آن در قسمت مربوط ثبت می شود.

توجه: چنانچه مادری برای اولین بار در زمان یکی از ملاقات های غیر معمول (هفته ۱۱ تا ۱۵، هفته ۲۱ تا ۲۵) برای دریافت مراقبت های معمول بارداری مراجعه کرد، تاریخ مراجعه بعدی را با محاسبه فاصله زمانی مناسب در یکی از هفته های ملاقات معمول تعیین کنید. مثال: اگر مادری برای اولین بار در هفته ۱۱ بارداری برای دریافت اولین مراقبت معمول بارداری مراجعه کرد، در صورتی که نیازمند مراقبت ویژه نیست، تاریخ مراجعه بعدی وی برای دریافت مراقبت معمول را به طور مثال ۷ هفته بعد یعنی در هفته ۱۸ بارداری تعیین کنید تا مراجعه بعدی مادر در مسیر ملاقات های معمول قرار گیرد.

زمان ملاقاتهای معمول به شرح زیر است:

هفته های ۶ تا ۳۰ بارداری، ملاقاتها در طیف ۵ هفته ای تعریف شده است. بنابراین:

ملاقات اول = ملاقات با مادر در یکی از هفته های ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۰ بارداری (هفته ۶ تا ۱۰)

ملاقات دوم = ملاقات با مادر در یکی از هفته های ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ بارداری (هفته ۱۶ تا ۲۰)

ملاقات سوم = ملاقات با مادر در یکی از هفته های ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ و ۳۰ بارداری (هفته ۲۶ تا ۳۰)

هفته های ۳۱ تا ۳۴ بارداری، ملاقات در طیف ۴ هفته ای تعریف شده است. بنابراین:

ملاقات چهارم = ملاقات با مادر در یکی از هفته های ۳۱، ۳۲ و ۳۳ و ۳۴ بارداری (هفته ۳۱ تا ۳۴)

هفته های ۳۵ تا ۳۷ بارداری، ملاقات در طیف ۳ هفته ای تعریف شده است. بنابراین:  
ملاقات پنجم = ملاقات با مادر در یکی از هفته های ۳۵، ۳۶ و ۳۷ بارداری (هفته ۳۵ تا ۳۷)  
هفته های ۳۸ تا ۴۰ بارداری، ملاقاتها هفته ای یکبار تعریف شده است. بنابراین:  
ملاقات ششم = ملاقات با مادر در هفته ۳۸  
ملاقات هفتم = ملاقات با مادر در هفته ۳۹  
ملاقات هشتم = ملاقات با مادر در هفته ۴۰

❧ **قسمت ۱ (تاریخ مراجعه):** در این قسمت، تاریخ مراجعه مادر در ملاقاتهای معمول را بنویسید.  
**نکته ۱:** به مادر تأکید کنید برای دریافت مراقبت های معمول فقط در تاریخ تعیین شده مراجعه کند، مگر در شرایطی که عارضه پیدا کند که در این صورت باید در هر زمان و بدون آن که منتظر تاریخ ملاقات تعیین شده بعدی بماند، مراجعه کند.  
**نکته ۲:** در صورت ختم بارداری زودتر از تاریخ تعیین شده زایمان (سقط، زایمان زودرس)، تاریخ و علت ختم بارداری را در این قسمت و در هفته مربوط ثبت کنید.

❧ **قسمت ۲ (سن بارداری):** در هر ملاقات، سن بارداری مادر را برحسب «هفته» از اولین روز آخرین قاعدگی محاسبه کنید و در خانه مربوط بنویسید. برای محاسبه سن بارداری باید فاصله زمانی بین تاریخ مراجعه و تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی را تعیین و آن را بر عدد ۷ تقسیم کنید.

**نکته:** برای محاسبه سن بارداری در ۶ ماه اول سال، هر ماه را ۳۱ روز در نظر بگیرید.  
**مثال:** تاریخ اولین روز آخرین قاعدگی مادری ۸۱/۴/۲۲ است و در تاریخ ۸۱/۸/۱۹ مراجعه کرده است، سن بارداری چقدر است؟  
فاصله زمانی بین این دو تاریخ ۱۲۰ روز است که بر عدد ۷ تقسیم می شود، بنابراین سن بارداری معادل ۱۷ هفته و ۱ روز است.  
**نکته:** در صورتی که زایمان مادر در هفته ۴۰ انجام نشده باشد، مراقبتها را انجام دهید و مادر را به پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

❧ **قسمت ۳ (علائم خطر فوری):** در هر ملاقات، ابتدا مادر را از نظر وجود علائم خطر فوری بررسی کنید. در این شرایط مادر را برای انجام سایر مراقبت ها معطل نکنید. تاریخ مراجعه را بنویسید و در مقابل نوع عارضه در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و با تکمیل فرم ارجاع، مادر را ارجاع فوری دهید. سایر مراقبت ها را در صورت ادامه بارداری در ملاقاتهای بعدی انجام دهید. در صورت نبود علائم خطر فوری، خانه های مربوط را با علامت خط تیره (-) علامت گذاری کنید. هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در «بخش پسخوراند/ مراقبت ویژه (بخش ۷)» ثبت کنید.

❧ **قسمت ۴ (سؤال کنید):** در این قسمت، تک تک عوارض را از مادر سؤال کنید و در صورت پاسخ مثبت مادر، در خانه مربوط علامت ✓ و در صورت پاسخ منفی، علامت خط تیره (-) بگذارید. هر نوع اقدام در صورت وجود عارضه را در «بخش پسخوراند/ مراقبت ویژه (بخش ۷)» ثبت کنید.

**نکته ۱:** از مادر در مورد درد شکم و یا پهلوها، درد دندان و درد یک طرفه ساق و ران سؤال کنید. در صورت پاسخ مثبت مادر، در خانه مربوط علامت ✓ و محل درد را بنویسید. در صورت پاسخ منفی، علامت خط تیره (-) بگذارید. رنگ قرمز مربوط به موارد درد شکم و یا پهلوها و یا درد یک طرفه ساق و ران است.

- در صورت وجود درد شدید دندان در هر زمانی از بارداری، دهان و دندان را از نظر وجود عفونت دندانی و یا آبسه معاینه و در صورت وجود عفونت دندانی و یا آبسه، در اولین فرصت مادر را ارجاع دهید. رنگ زرد مربوط به موارد درد شدید دندان است.

❖ در مواردی که سن بارداری بالای ۳۷ هفته است و مادر از درد شکم شکایت دارد، درد متناوب پایین شکم می تواند نشانه زایمان باشد.  
**نکته ۲:** به نکات زیر در مورد حرکت جنین توجه کنید:

**الف)** در هفته ۱۶ تا ۲۰ از وجود حرکت جنین سؤال و در صورت پاسخ منفی، به مادر آموزش دهید به حرکت جنین توجه کند. به طور معمول از حدود هفته ۱۶ بارداری در زنان چندزا و از حدود هفته ۱۸ بارداری در زنان شکم اول، اولین حرکت جنین احساس می شود. به مادر بگویید، تاریخ احساس اولین حرکت جنین خود را یادداشت کند.

**ب)** تعیین حرکات جنین در ۴ هفته آخر بارداری اهمیت دارد. در مواردی که مادر می گوید جنین حرکت ندارد، ابتدا به روش زیر وضعیت حرکت جنین را بررسی و سپس براساس نتیجه آن و وضعیت صدای قلب جنین، تصمیم گیری کنید. برای شمارش حرکت، به مادر یک لیوان شربت قند داده و به او بگویید که به پهلو چپ بخوابد و تعداد حرکت جنین را به مدت دو ساعت شمارش کند. حرکات جنین به تعداد ۱۰ بار در ۲ ساعت طبیعی است. اگر تعداد حرکت جنین زودتر از ۲ ساعت به ۱۰ بار برسد، نیاز به نگرانی داشتن مادر تا پایان ۲ ساعت نیست.

**نکته ۳:** اختلالات روانی را به شرح زیر در مادر بررسی کنید:

• **علائم خطر فوری روانی:** افکار یا اقدام به خودکشی، تحریک پذیری و پرخاشگری شدید، فرار از منزل، امتناع از خوردن، پرفعالیتی، توهم و هذیان با محتوای آسیب رساندن به خود و دیگران

• **علائم در معرض خطر روانی:** روحیه افسرده، انرژی کم، کم حوصلگی، عصبانیت، بی قراری، اختلال در خواب و اشتها (پرخوابی، کم خوابی، پراشتهایی، کم اشتهایی)، توهم و هذیان با محتوای غیر آسیب رسان به خود و دیگران

• به فاکتورهای خطر بیماری روانی به شرح زیر دقت کنید:

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

- فاکتورهای خطر بیماری روانی خفیف: مشکلات زناشویی، حوادث ناگوار زندگی (مرگ عزیزان، مشکلات مالی)، حاملگی زیر ۱۸ سال، سابقه قبلی بیماری روانی خفیف، ناخواسته بودن بارداری

**نکته ۴:** به فاکتورهای خطر همسرآزاری به شرح زیر دقت کنید:

- سابقه همسرآزاری، مشکلات زناشویی، مصرف مواد در همسر، افسردگی در فرد یا همسر، ناخواسته بودن بارداری

**نکته ۵:** هر نوع ضربه به اعضای مختلف بدن به ویژه شکم و لگن نیاز به بررسی توسط پزشک یا ماما دارد.

**نکته ۶:** در صورت وجود شکایت شایع، نوع شکایت را در خانه مربوط ثبت و متناسب با هر شکایت به مادر توصیه کنید. توصیه های داده شده را در «بخش پسخوراند/ مراقبت ویژه (بخش ۷)» ثبت کنید.

- شکایات های شایع در نیمه اول شامل دردناک و حساس شدن پستانها، تکرر ادرار، خستگی، تهوع و استفراغ صبحگاهی، افزایش بزاق دهان، افزایش ترشحات مهلبی، تغییر خلق و خو و رفتار، سوزش سردل و ویار و در نیمه دوم شامل پرننگ شدن پوست نقاطی از بدن مانند هاله پستانها و ناف، یبوست، نفخ، افزایش ترشحات مهلبی، کمردرد و تکرر ادرار است.

**نکته ۷:** در هر ملاقات، مصرف منظم مکمل های دارویی و مصرف روزانه مقادیر کافی و متنوع از گروه های اصلی غذایی را سؤال کنید و در صورت مصرف هر کدام در خانه مربوط علامت ✓ و در صورت پاسخ منفی، علامت خط تیره (-) بگذارید. با توجه به عادات غذایی و روند وزن گیری مادر، به مصرف روزانه گروه های اصلی غذایی بخصوص مصرف روزانه از گروه شیر و لبنیات و گروه میوه و سبزی تأکید کنید.

برای تکمیل این قسمت، به چند مثال زیر توجه کنید:

**مثال ۱:** اگر مادر در ملاقات چهارم می گوید که سوزش ادرار دارد، در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و چون این خانه با رنگ قرمز مشخص شده است، مادر را به پزشک یا ماما ارجاع فوری دهید.

**مثال ۲:** اگر مادر در ملاقات هشتم می گوید که خارش پوست دارد، در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و چون این خانه با رنگ زرد مشخص شده است، مادر را به پزشک یا ماما ارجاع غیرفوری دهید.

**مثال ۳:** اگر مادر در ملاقات سوم از استفراغ صبحگاهی شکایت دارد، با توجه به اینکه این علامت جزو علائم شکایت شایع است، در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و چون خانه آن به رنگ سبز مشخص شده است، نوع شکایت را در خانه مربوط ثبت و به مادر در مورد نحوه مقابله با تهوع و استفراغ بارداری آموزش دهید.

**قسمت ۵ (اندازه گیری کنید):** در این قسمت تک تک موارد را اندازه گیری و نتیجه آن را در خانه مربوط ثبت کنید. برای هر یک از موارد این قسمت، ۲ خانه یا بیشتر در نظر گرفته شده است. در خانه اول که به رنگ سفید مشخص شده است، میزان اندازه گیری شده را ثبت کنید و چنانچه میزان اندازه گیری شده غیرطبیعی است، در خانه یا خانه های زیرین مربوط علامت ✓ بگذارید و در صورتی که غیرطبیعی نیست، در خانه یا خانه های زیرین مربوط علامت خط تیره (-) بگذارید. رنگهای قرمز، زرد و سبز، نوع اقدام مربوط به هر عارضه را نشان می دهد.

**نکته ۱:** افزایش وزن مادر به میزان یک کیلوگرم یا بیشتر در مدت یک هفته، افزایش وزن ناگهانی است.

**نکته ۲:** برای اندازه گیری علائم حیاتی به موارد زیر توجه کنید:

- در طول بارداری، فشارخون را در یک وضعیت ثابت (نشسته یا خوابیده) و از یک دست ثابت (راست یا چپ) اندازه گیری کنید. فشارخون ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه و بالاتر «فشارخون بالا» است.
- درجه حرارت بدن را از راه دهان (زیر زبانی) اندازه گیری کنید. دمای بدن به میزان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر «تب» است. درجه حرارت زیر بغل از درجه حرارت زیر زبان به میزان ۰/۵ درجه کمتر است.

- تعداد نبض را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی نبض، ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است.
- تعداد تنفس را به مدت یک دقیقه کامل اندازه گیری کنید. تعداد طبیعی تنفس، ۱۶ تا ۲۰ بار در دقیقه است.

- تعداد نبض را در خانه اول و تعداد تنفس را در خانه دوم بنویسید.

**افزایش تدریجی فشارخون:** در مواردی که فشارخون سیستولیک و دیاستولیک به ترتیب به میزان ۳۰ و ۱۵ میلیمتر جیوه افزایش یافته ولی به میزان ۱۴۰/۹۰ نرسیده است، در این خانه علامت ✓ بگذارید و مادر را ارجاع غیر فوری دهید.

**نکته ۳:** از هفته ۱۶ بارداری به بعد در هر ملاقات، ارتفاع رحم را اندازه گیری کنید (مثانه باید خالی باشد) و با سن بارداری مطابقت دهید. در هفته ۱۶ بارداری، رحم در فاصله بین برجستگی عانه و ناف و در هفته ۲۰ بارداری، در حدود ناف قرار دارد. از هفته ۱۸ تا ۳۲ بارداری با استفاده از نوار متری، ارتفاع رحم (فاصله برجستگی عانه تا قله رحم) برحسب سانتیمتر تقریباً با سن بارداری بر حسب هفته مطابقت دارد. در هفته ۳۲ تا ۳۶ بارداری، رحم به استخوان جناغ نزدیک می شود و در هفته های ۳۶ تا ۴۰ در زیر استخوان جناغ لمس می شود.

**نکته ۴:** تعداد طبیعی ضربان قلب جنین ۱۱۰ تا ۱۶۰ بار در دقیقه است. در هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری، شنیدن صدای قلب جنین با گوشی مامایی به معنای نبود صدای قلب نیست. استفاده از سونی کیت به شنیدن صدای قلب جنین در این زمان کمک می کند.

برای تکمیل این قسمت، به چند مثال زیر توجه کنید:

**مثال ۱:** در ملاقات پنجم، فشارخون مادر ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه است: در خانه سفید رنگ مربوط میزان فشارخون یعنی ۱۳۰/۸۰ را بنویسید و چون این میزان «فشارخون بالا» نیست، در خانه قرمز رنگ زیرین آن علامت خط تیره (-) بگذارید. ولی اگر افزایش تدریجی فشارخون باشد، در خانه زرد رنگ زیرین علامت ✓ بگذارید.

**مثال ۲:** در ملاقات پنجم، اندازه ارتفاع رحم برابر ۳۰ هفته می باشد: در خانه سفید رنگ مربوط اندازه ارتفاع رحم «۳۰ هفته» را بنویسید و چون این اندازه با سن بارداری مطابقت ندارد، در خانه زرد رنگ زیرین آن علامت ✓ بگذارید و مادر را برای بررسی بیشتر به پزشک یا ماما ارجاع غیر فوری دهید.

**مثال ۳:** در هفته ۳۸، وزن مادر نسبت به هفته ۳۷، یک کیلوگرم افزایش داشته است، مقدار وزن را در خانه سفید رنگ مربوط بنویسید و چون این مقدار، «افزایش وزن ناگهانی» است در خانه قرمز رنگ زیرین آن علامت ✓ بگذارید و مادر را برای بررسی بیشتر به پزشک یا ماما ارجاع فوری دهید.

**نکته ۵:** اگر مادر در یک زمان نیازمند هر حالتی از ارجاع (فوری و غیرفوری و در اولین فرصت) باشد، اولویت با ارجاع فوری است.

**قسمت ۶ (معاینه کنید):** در این قسمت، اعضای بدن مادر را معاینه کنید و در صورت وجود عارضه نامبرده در جدول، در خانه مربوط علامت ✓ و در صورت نبود عارضه، علامت خط تیره (-) بگذارید. هر نوع اقدام در صورت وجود عارضه را در «بخش پسخوراند/مراقبت ویژه (بخش ۷)» ثبت کنید.

**نکته ۱:** کم رنگ بودن مخاط ملتحمه به همراه کم رنگ بودن زبان، بستر ناخنها و یا کف دست، «رنگ پریدگی شدید» است.

**نکته ۲:** ظهور بثورات پوستی ممکن است با تب و خستگی و آبریزش از بینی همراه باشد. بثورات پوست عبارت است از دانه های قرمز رنگ صاف یا برجسته و یا ضایعات تاوولی دارای مایع شفاف یا چرکی

**نکته ۳:** در صورت وجود ورم دست ها و صورت در نیمه اول بارداری، مادر را ارجاع غیر فوری دهید.

**نکته ۴:** برای معاینه معمول دهان و دندان، چهار ردیف در ملاقاتهای معمول اول و دوم در نظر گرفته شده است:

(۱) در ردیف اول، دندانهای مادر را از نظر پوسیدگی معاینه کنید. در صورت وجود پوسیدگی در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

(۲) در ردیف دوم، دندانهای مادر را از نظر جرم معاینه کنید. در صورت وجود جرم در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

(۳) در ردیف سوم، دهان مادر را از نظر وجود التهاب لثه معاینه کنید. در صورت وجود التهاب لثه در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

(۴) در ردیف چهارم، وجود عفونت دندانی و آبسه را بررسی کنید. در صورت وجود عفونت و آبسه در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را در اولین فرصت به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع دهید.

در صورتی که مادر هیچ علامتی ندارد، در خانه های مربوط علامت خط تیره (-) بگذارید.

**نکته ۵:** اگر مادر در یک زمان نیازمند هر حالتی از ارجاع (فوری و غیرفوری و در اولین فرصت) باشد، اولویت با ارجاع فوری است.

☞ **قسمت ۷ (آموزش و توصیه ها):** در این بخش، آموزش یا توصیه هایی که بر حسب زمان ملاقات به مادر ارائه می شود در ردیف های جداگانه آمده است. در هر بار ملاقات، با توجه به عناوین به مادر آموزش دهید و در خانه مربوط، علامت ✓ بگذارید. به نکات زیر در هر عنوان آموزشی دقت کنید:

- **بهداشت فردی:** در مورد استحمام، مسافرت، لباس، مصرف داروها، روابط جنسی، کار و فعالیت، استراحت، ورزش آموزش دهید؛  
- **بهداشت روان:** تغییرات روحی و روانی مادر و همسرش در دوران بارداری و آمادگی های لازم برای والدین شدن را آموزش دهید. همچنین به مادر و همسرش در مورد علائم «اندوه پس از زایمان» و ضرورت حمایت های عاطفی همسر، علائم افسردگی پس از زایمان، اثرات نامطلوب آن بر مادر و روند مراقبت از کودک، تأثیر مخرب بر روابط زناشویی و ضرورت مراجعه به روان پزشک آموزش داده شود. اگر فاکتورهای خطر بروز سایکوز پس از زایمان وجود دارد، در مورد زمان بروز علائم، نوع علائم و ضرورت مراجعه سریع به متخصص به زوجین آموزش دهید. همچنین از «متون سلامت روان کاربردی برای پزشکان» برای آموزش مادر کمک بگیرید.  
- **بهداشت جنسی:** در صورت وجود رفتارهای پر خطر در مادر و یا همسرش، به ضرورت توجه به علائم بروز بیماری مقاربتی، مراجعه در صورت بروز علائم، تداوم درمان در صورت ابتلا به بیماری و دریافت خدمات مشاوره از مرکز مشاوره بیماری های رفتاری تأکید کنید.

- **بهداشت دهان و دندان:** در ملاقاتهای بارداری نکات بهداشتی دهان و دندان را به شرح زیر به مادر آموزش دهید:  
- آموزش استفاده از مسواک، نخ دندان و توصیه های خاص بارداری در هفته ۶ تا ۱۰ بارداری  
- آموزش آشنایی با اهمیت دندانها و لثه در هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری  
- آموزش راههای ایجاد پوسیدگی دندان و مشکلات لثه ای در هفته ۲۶ تا ۳۰ بارداری  
- آموزش نقش تغذیه در سلامت دندانها در هفته ۳۱ تا ۳۴ بارداری  
- تکرار آموزشهای قبلی در هفته ۳۵ تا ۳۷ بارداری  
- آموزش مراقبت از دهان نوزاد در هفته ۳۸  
- آموزش مراقبت از دهان و دندان کودک در هفته ۳۹ تا ۴۰ بارداری  
- **تغذیه:** راجع به اهمیت تغذیه و مصرف مکمل های دارویی، گروههای غذایی و سهم هر یک در رژیم غذایی مادر، متنوع و متعادل بودن رژیم غذایی (طبق راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی) را آموزش دهید؛  
- **علائم خطر بارداری** شامل خونریزی یا لکه بینی- کاهش یا نداشتن حرکت جنین- آبریزش یا خیس شدن ناگهانی- درد و ورم یک طرفه ساق و ران- درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن- استفراغ شدید و مداوم یا خونی- تب و لرز- تنگی نفس و تپش قلب- ورم دستها و صورت یا تمام بدن- سردرد و تاری دید- افزایش وزن ناگهانی، عفونت، آبسه و درد شدید دندان را آموزش دهید و مطمئن شوید که مادر این علائم را فراگرفته است. توصیه های مربوط به هر شکایت شایع را ارائه دهید.  
- ضرورت ترک اعتیاد، عدم مصرف سیگار و یا دخانیات و الکل در دوران بارداری را به مادر تأکید کنید؛  
- اهمیت و فواید زایمان طبیعی، محل مناسب زایمان و ضرورت آمادگی پیش از زایمان (شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان) را آموزش دهید؛

- **شیردهی:** اهمیت تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر و شروع شیردهی در یک ساعت اول پس از زایمان را تأکید کنید؛  
- **مشاوره تنظیم خانواده** را در ملاقات هفته ۳۵ تا ۳۷ بارداری بر اساس «بخش راهنمای مشاوره و توصیه های تنظیم خانواده» کتابچه مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران انجام دهید؛  
- **مراقبت از نوزاد** را می توانید براساس عناوین آن در «بخش مراقبت از نوزاد» کتابچه مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران و علائم خطر در نوزاد شامل زردی در ۲۴ ساعت اول- توکسیده شدن قفسه سینه- ناله کردن- رنگ پریدگی شدید یا کبودی اندامها- استفراغ مکرر شیر- بی قراری و تحریک پذیری- ترشحات چرکی ناف و یا قرمزی اطراف ناف- قرمزی اطراف چشم- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلکها- خوب شیر نخوردن- تب یا سرد شدن اندامها و بدن- تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول و وجود جوشهای چرکی منتشر در پوست را آموزش دهید و مطمئن شوید که مادر این علائم را فراگرفته است.

☞ **قسمت ۸ (تجویز مکملهای دارویی):** در هر ملاقات، مقدار مورد نیاز از مکمل های دارویی را طبق دستورالعمل در کتابچه مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران به مادر بدهید و مقدار تحویل داده شده از هر یک را در خانه مربوط ثبت کنید.

☞ **قسمت ۹ (تعیین تاریخ مراجعه بعدی):** در این قسمت، در هر ملاقات، تاریخ مراجعه بعدی ملاقات معمول و یا ویژه را تعیین و ثبت کنید. تاریخ مراجعه بعدی معمول را به شرح زیر تعیین کنید:  
در هفته های ۶ تا ۱۰ بارداری، ملاقات بعدی را به فاصله ۷۰ روز بعد (۱۰ هفته بعد) تعیین کنید؛

در هفته های ۱۶ تا ۲۰ بارداری، ملاقات بعدی را به فاصله ۷۰ روز بعد (۱۰ هفته بعد) تعیین کنید؛  
 در هفته های ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ بارداری، ملاقات بعدی را به فاصله ۳۵ روز بعد (۵ هفته بعد) تعیین کنید؛  
 در هفته های ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳ بارداری، ملاقات بعدی را به فاصله ۲۸ روز بعد (۴ هفته بعد) تعیین کنید؛  
 در هفته های ۳۴، ۳۵ بارداری، ملاقات بعدی را به فاصله ۲۱ روز بعد (۳ هفته بعد) تعیین کنید؛  
 در هفته ۳۶ بارداری، ملاقات بعدی را به فاصله ۱۴ روز بعد (۲ هفته بعد) تعیین کنید؛  
 در هفته های ۳۷، ۳۸، ۳۹ بارداری، ملاقات بعدی را به فاصله ۷ روز بعد (۱ هفته بعد) تعیین کنید.  
**تاریخ ملاقات ویژه را بر حسب زمان مناسب و مورد نیاز برای مراجعه مادر تعیین و ثبت کنید.**  
 به چند مثال زیر توجه کنید:

**مثال ۱:** مادری در هفته ۹ بارداری در تاریخ ۸۱/۴/۵ مراجعه کرده است، تاریخ مراجعه بعدی چیست؟  
 با توجه به اینکه هفته بارداری مادر بین هفته های ۶ تا ۱۰ بارداری قرار دارد، برای تعیین تاریخ ملاقات بعدی، ۷۰ روز به تاریخ مراجعه اضافه می شود، بنابراین تاریخ مراجعه بعدی او ۸۱/۶/۱۵ است.

**مثال ۲:** مادری در هفته ۲۹ بارداری در تاریخ ۸۱/۶/۳۱ مراجعه کرده است، تاریخ مراجعه بعدی چیست؟  
 با توجه به هفته بارداری مادر، برای تعیین تاریخ ملاقات بعدی، ۳۵ روز به تاریخ مراجعه اضافه می شود، بنابراین تاریخ مراجعه بعدی او ۸۱/۸/۵ است.

**مثال ۳:** مادری در هفته ۳۵ بارداری در تاریخ ۸۱/۸/۲ مراجعه کرده است، تاریخ مراجعه بعدی چیست؟  
 با توجه به هفته بارداری مادر، برای تعیین تاریخ ملاقات بعدی، ۲۱ روز به تاریخ مراجعه اضافه می شود، بنابراین تاریخ مراجعه بعدی او ۸۱/۸/۲۳ است.

**قسمت ۱۰ (نام و امضاء معاینه کننده):** نام و نام خانوادگی و امضاء معاینه کننده در هر ملاقات در خانه مربوط ثبت می شود.

## بخش ۵: ایمن سازی

۱- **واکسن توأم:** ایمن سازی با واکسن توأم را به شرح زیر انجام و ثبت کنید:  
**الف)** در صورتی که واکسیناسیون توأم مادر طبق دستورالعمل کشوری کامل است، در خانه «کامل» علامت ✓ بگذارید.  
**ب)** در صورتی که واکسیناسیون توأم مادر طبق دستورالعمل کشوری انجام نشده است و مادر نیاز به تزریق دو نوبت واکسن را دارد، واکسن توأم را طبق دستورالعمل کشوری تزریق و تاریخ آن را در قسمت «تاریخ تزریق نوبت اول» و «تاریخ تزریق نوبت دوم» ثبت کنید.  
 در صورتی که زمان تزریق «نوبت دوم» واکسن توأم با بارداری همزمان شده است، در قسمت «تاریخ تزریق نوبت اول» عبارت «تزریق واکسن در زمان پیش از بارداری» و در قسمت «تاریخ تزریق نوبت دوم»، تاریخ تزریق نوبت دوم را بنویسید.  
**ج)** در صورت همزمان بودن بارداری با زمان تزریق واکسن «یادآور» و یا «هر شرایط دیگری که نیاز به تزریق واکسن توأم است»، مورد را نوشته و در صورت تزریق، تاریخ آن را در قسمت «تاریخ تزریق» بنویسید.  
**نکته:** در صورت وقوع سقط غیر بهداشتی، مادر را در اولین فرصت برای ایمن سازی به پزشک یا ماما ارجاع دهید.  
 ۲- **آمپول رگام:** از هفته ۲۸ تا ۳۴ بارداری، مادر ارهاش منفی با همسر ارهاش مثبت (در صورت تهیه آمپول رگام) را به پزشک ارجاع دهید.  
 در صورت تزریق آمپول، تاریخ تزریق را بنویسید و در صورت عدم تزریق علامت خط تیره (-) بگذارید.  
**نکته:** به خاطر بسپارید در مادر ارهاش منفی با همسر ارهاش مثبت، در صورت ختم بارداری به هر دلیلی پیش از تاریخ تقریبی زایمان (سقط، مول، زایمان زودرس، حاملگی نابجا و...)، آمپول رگام تزریق شود.

## بخش ۶: جدول وزن گیری

جدول وزن گیری به منظور بررسی روند وزن گیری زن باردار تهیه شده است. برای اندازه گیری وزن، لازم است زن باردار لباس سبکی به تن داشته باشد و کفش خود را درآورد. مشخصات جدول و نحوه ثبت وزن گیری به شرح زیر است:  
 جدول وزن گیری از دو محور و خطوط عمودی و افقی تشکیل شده است. محور عمودی (محور لاها) وزن گیری و محور افقی (محور Xها) هفته بارداری را نشان می دهد. بنابراین خطوط عمودی که از محور افقی منشعب می شود، نشان دهنده هفته بارداری و خطوط افقی که از محور عمودی منشعب می شود، نشان دهنده میزان وزن گیری برحسب کیلوگرم است. روی خط عمودی، عدد صفر به معنای مبدأ شروع هفته بارداری است. روی خط افقی، عدد صفر به معنای شروع وزن گیری در ابتدای بارداری است. خطوط بالای تراز محور افقی صفر با اعداد مثبت، میزان «وزن گیری» را نشان می دهد و خطوط پایین تراز محور افقی صفر با اعداد منفی، میزان «کاهش وزن» را مشخص می کند. در وسط جدول، خطوط مایلی است که فاصله بین آنها محدوده وضعیت بدنی مادر براساس نمایه توده بدنی را مشخص می کند.



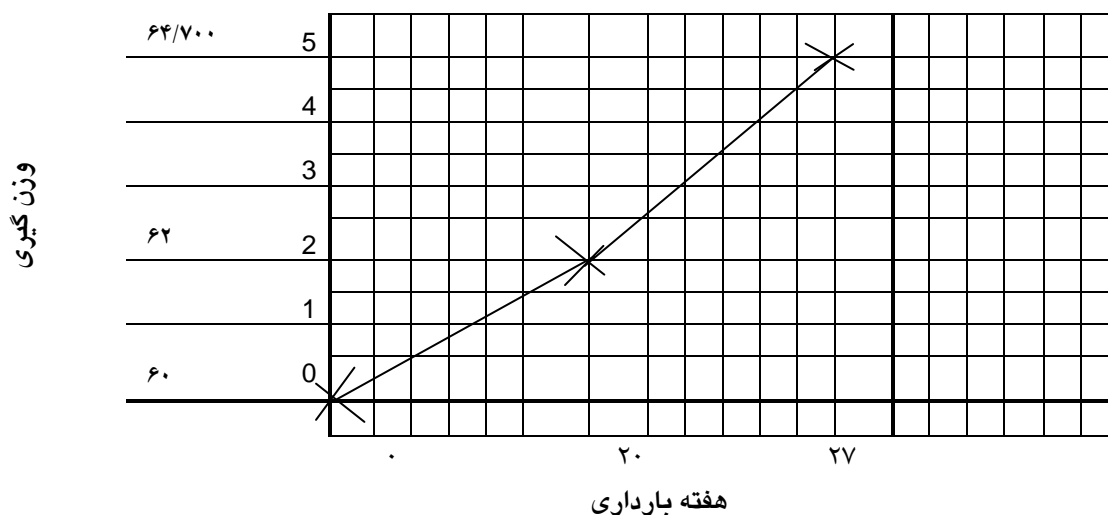
- محدوده ای که حد فاصل وزن گیری ۱۸-۱۲/۵ کیلوگرم قرار گرفته و با خطوط به رنگ زرد مشخص شده، نشانه وضعیت بدنی زن باردار لاغر با نمایه توده بدنی کمتر از ۱۹/۸ است.
  - محدوده ای که حد فاصل وزن گیری ۱۶-۱۱/۵ کیلوگرم قرار گرفته و با خطوط به رنگ سبز مشخص شده، نشانه وضعیت بدنی زن باردار طبیعی با نمایه توده بدنی ۱۹/۸ تا ۲۶ است.
  - محدوده ای که حد فاصل وزن گیری ۱۱/۵-۷ کیلوگرم قرار گرفته و با خطوط به رنگ نارنجی مشخص شده، نشانه وضعیت بدنی زن باردار با اضافه وزن با نمایه توده بدنی بیش از ۲۶ (به طور مثال ۲۶/۱، ۲۶/۲....) تا ۲۹ است.
  - محدوده ای که حد فاصل دو خط چین وزن گیری ۹-۶ کیلوگرم قرار گرفته و با خطوط به رنگ قرمز مشخص شده، نشانه وضعیت بدنی زن باردار چاق با نمایه توده بدنی بیش از ۲۹ است.
- در پایین جدول وزن گیری، جدول ثبت میزان وزن گیری مشاهده می شود که در آن سن بارداری و میزان وزن گیری مادر با توجه به زمان مراجعه نوشته می شود. لازم است در هر ملاقات وزن مادر را اندازه گیری و با وزن قبلی مقایسه کنید (وزن اندازه گیری شده در قسمت مربوط در جدول بخش ارزیابی همین فرم ثبت شده است). میزان افزایش وزن را با توجه به سن بارداری در قسمت «میزان وزن گیری» این جدول ثبت کنید. در صورتی که مادر کاهش وزن داشته است، میزان تفاوت وزن مادر را با علامت منها (به طور مثال ۵- کیلوگرم) در قسمت «میزان وزن گیری» این جدول ثبت کنید. سن بارداری مادر را با توجه به زمان ملاقات از جدول بخش ارزیابی همین فرم به قسمت «سن بارداری» این جدول منتقل کنید.
- برای ترسیم وضعیت وزن گیری مادر به شرح زیر اقدام کنید:
- ۱- در صورتی که وزن قبل از بارداری مادر مشخص است:

وزن قبل از بارداری مادر را در کنار عدد صفر (مربوط به محور وزن گیری) ثبت و روی نقطه صفر (محل تلاقی دو محور عمودی و افقی) علامت ضربدر (X) و یا نقطه (.) بگذارید. علامت ضربدر یا نقطه بدین معناست که میزان وزن گیری در شروع بارداری صفر بوده است. طی هر ملاقات بارداری پس از توزین مادر و مقایسه وزن اندازه گیری شده با وزن قبلی، مقدار افزایش وزن را محاسبه و در جدول پایین بنویسید. عدد وزن (اندازه گیری شده) را نیز در کنار عدد وزن گیری مربوطه روی محور افقی در جدول وزن گیری ثبت کنید. سپس محل تلاقی وزن گیری و هفته بارداری مادر را در جدول وزن گیری پیدا کنید و علامت ضربدر (X) و یا نقطه (.) بگذارید. به همین ترتیب تا پایان ملاقاتهای بارداری عمل کنید و در هر ملاقات، نقاطی که با ضربدر یا نقطه مشخص شده است را به هم وصل کنید.

**نکته:** در صورتی که میزان وزن گیری مادر عدد صحیح نباشد، عدد صحیح بزرگتر از آن را در نظر بگیرید. مثلاً ۳/۷۰۰ کیلوگرم وزن گیری را ۴ کیلوگرم در نظر بگیرید و یا ۳/۲۰۰ کیلوگرم وزن گیری را ۳/۵ کیلوگرم در نظر بگیرید.

**مثال:** وزن قبل از بارداری مادر ۶۰ کیلوگرم، وزن در هفته ۲۰ بارداری ۶۲ کیلوگرم و در هفته ۲۷ بارداری ۶۴/۷۰۰ کیلوگرم است.

**نحوه ثبت:** با توجه به اینکه وزن پیش از بارداری ۶۰ کیلوگرم بوده است، در کنار عدد صفر محور وزن گیری عدد ۶۰ نوشته می شود. در هفته ۲۰ بارداری، وزن مادر به میزان ۲ کیلوگرم افزوده شده است که در کنار عدد ۲ محور وزن گیری عدد ۶۲ نوشته می شود و در محل تلاقی عدد ۲ محور وزن گیری و عدد ۲۰ محور هفته بارداری علامت ضربدر یا نقطه گذاشته می شود. تا هفته ۲۷ بارداری، وزن به میزان ۴/۷۰۰ کیلوگرم افزوده شده است که میزان وزن گیری مزبور را ۵ کیلوگرم در نظر گرفته و در کنار عدد ۵ محور وزن گیری عدد ۶۴/۷۰۰ نوشته می شود و در محل تلاقی عدد ۵ محور وزن گیری و عدد ۲۷ محور هفته بارداری علامت ضربدر یا نقطه گذاشته می شود. این نقاط به هم وصل می شود و نمودار وزن گیری مادر روی جدول به شکل زیر رسم خواهد شد:

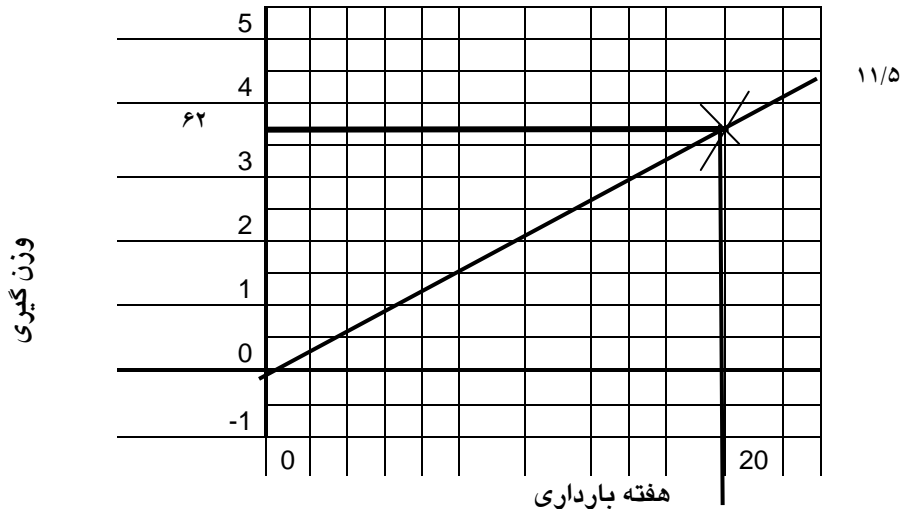


**نکته:** در مواردی که وزن پیش از بارداری مادر مشخص است، در هر زمانی که مادر مراجعه کند (حتی پس از ۱۲ هفته اول بارداری)، با استفاده از وزن پیش از بارداری، نمایه توده بدنی را تعیین کنید تا محدوده وزن گیری مشخص شود و سپس اضافه وزن مادر در زمان مراجعه را نسبت به زمان پیش از بارداری تعیین و محل تلاقی وزن گیری و هفته بارداری را در جدول مشخص کنید.

**۲- در صورتی که وزن قبل از بارداری مادر مشخص نیست (مادر بعد از ۱۲ هفته اول بارداری مراجعه کرده است):**

در اولین مراجعه، هفته بارداری مادر را پیدا کنید و محل تلاقی آن را با پایین ترین خط محدوده وزن گیری با نمایه توده بدنی طبیعی یعنی خط ۱۱/۵ کیلو گرم، علامت ضربدر (X) یا نقطه (.) بگذارید. از روی محل تلاقی (محل ضربدر یا نقطه)، خط افقی مربوط به وزن گیری را پیدا و به سمت چپ جدول حرکت کنید و روی خط وزن گیری در کنار عدد مربوط، میزان وزن مادر را بنویسید. این ضربدر یا نقطه محل شروع ترسیم خط وزن گیری مادر خواهد بود و از این زمان به بعد در هر ملاقات مطابق آنچه در قسمت بالا گفته شد، اقدام کنید. مثال: در هفته ۲۰ بارداری، مادر برای اولین بار مراجعه کرده است و وزن پیش از بارداری اش را نمی داند. وزن فعلی مادر ۶۲ کیلوگرم است.

**نحوه ثبت:** خط عمودی مربوط به هفته ۲۰ بارداری را به طرف خط ۱۱/۵ (خط سبز) امتداد دهید تا این خط را قطع کند. در محل تلاقی علامت ضربدر یا نقطه بگذارید. سپس از محل ضربدر یا نقطه روی خط افقی به سمت چپ حرکت کنید تا عدد وزن گیری مشخص شود (در این مثال عدد وزن گیری مادر ۳/۵ کیلوگرم است). در کنار عدد مورد نظر، مقدار وزن مادر را بنویسید. نمایش وزن گیری مادر روی جدول به شکل زیر است:



**نکته ۱:** در مادری که وزن قبل از بارداری او مشخص نیست، باید حداقل ۳ نوبت وزن گیری از زمان ثبت اولین وزن گیری انجام شود تا بتوان محدوده وزن گیری مادر را تعیین کرد.

**نکته ۲:** در مورد مادری که در ۱۲ هفته اول بارداری مراجعه کرده است و وزن پیش از بارداری خود را نمی داند، می توانید وزن مادر تا پایان هفته ۱۲ بارداری را معادل وزن پیش از بارداری در نظر بگیرید و نمایه توده بدنی را تعیین کنید.

**۳- تفسیر:** باید هر زن باردار در محدوده وضعیت بدنی خود (لاغر، طبیعی، اضافه وزن، چاق) وزن گیری داشته باشد. بنابراین:

- برای مادر لاغر، ترسیم خط وزن گیری در محدوده ۱ طبیعی است.
  - مادری که وزن قبل از بارداری و نمایه توده بدنی طبیعی دارد، ترسیم خط وزن گیری در محدوده ۲ طبیعی است.
  - مادری که اضافه وزن دارد، ترسیم خط وزن گیری در محدوده ۳ طبیعی است.
  - برای مادر چاق، ترسیم خط وزن گیری در محدوده دو خط چین ۴ طبیعی است.
- در صورت هر نوع انحراف در روند طبیعی وزن گیری، مادر را به پزشک یا ماما ارجاع غیرفوری دهید.
- توجه:**

\* کل وزن گیری برای مادر باردار در موارد دوقلویی ۲۱-۱۸ کیلوگرم توصیه شده است. از میزان توصیه شده، مادر باید تا هفته ۲۴ حداقل ۱۱ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشد.

\* در موارد سه قلویی، میزان وزن گیری توصیه شد برای مادر باردار ۲۷-۲۲/۵ کیلوگرم می باشد. از این میزان مادر باید تا هفته ۲۴ حداقل ۱۶ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشد.

## **بخش ۷: پسخوراند/ مراقبت ویژه**

الف) اقدامات یا مراقبت های ویژه مورد نیاز که باید براساس نتایج شرح حال، معاینه و آزمایش ها و سونوگرافی این فرم (در ملاقات اول)، و یا براساس نتایج ارزیابی معمول و یا آزمایش ها و سایر موارد سونوگرافی (در ملاقات دوم به بعد) انجام شود و همچنین اقدامات یا مراقبت های ویژه مورد نیاز که باید براساس دستورات فرم پسخوراند انجام شود، را در ستون «فهرست اقدامات» بنویسید.

ب) اقدامات یا مراقبت های ویژه ای که برای مادر (در زمان ملاقاتهای تعیین شده و یا خارج از زمان ملاقاتهای تعیین شده) توسط پزشک یا ماما و یا براساس دستورات فرم پسخوراند انجام شده است، را در ستون «اقدامات انجام شده» بنویسید.

### **توجه داشته باشید:**

در صورت مراجعه مادر با هر شکایتی، از مادر در مورد خونریزی، آبریزش و درد شکم سؤال کنید و در صورت وجود هر یک از علائم، نوع عارضه را بنویسید. همچنین میزان فشارخون و تعداد ضربان قلب جنین را اندازه گیری و ثبت کنید.

## فرم زایمان در منزل

این فرم برای ثبت اطلاعات مراقبت حین و بلافاصله پس از زایمان استفاده می شود. قبل از تکمیل بخشهای مختلف فرم، شماره پرونده و یا شماره شناسه (ترکیبی از کد روستا، شماره خانوار و شماره زن باردار در خانوار) و یا کد ملی را در قسمت مربوط بنویسید. فرم زایمان از ۷ بخش تشکیل شده است. پس از تکمیل مشخصات مادر، هر بخش از فرم را به شرح زیر تکمیل کنید:

### بخش ۱: شرح حال و ارزیابی اولیه

☞ پس از ثبت مشخصات مادر، ابتدا مادر را از نظر وجود علائم خطر فوری بررسی کنید. در این شرایط مادر را برای انجام سایر مراقبتها معطل نکنید. در مقابل نوع عارضه در خانه کوچک علامت ✓ بگذارید و با تکمیل فرم ارجاع، مادر را ارجاع فوری دهید. در صورت نبود علائم خطر فوری، خانه های مربوط را با علامت خط تیره (-) علامت گذاری کنید.

نکته ۱: در صورتی که مادر علائم خطر فوری دارد، اقدامات پیش از ارجاع را انجام دهید.

☞ از مادر با توجه به سؤالات این بخش شرح حال گرفته و پاسخ را در قسمت مربوط بنویسید و یا علامت گذاری کنید. نتیجه معاینات و ارزیابی اولیه را در قسمت مربوط ثبت و یا علامت گذاری کنید.

نکته ۱: با توجه به شرح حال گرفته شده و معاینه، وضعیت مادر را از نظر فاز نهفته یا فعال مرحله اول زایمان تعیین کنید. به مشخصات درد های واقعی زایمان توجه کنید.

نکته ۲: مادری که در فاز نهفته زایمان است را به مدت ۸ ساعت مراقبت کنید.

نکته ۳: در صورت عدم پیشرفت زایمان، مادر را ارجاع فوری دهید.

نکته ۴: در صورت وجود انقباضات شدید رحم، مادر را ارجاع دهید.

نکته ۵: در صورت وقوع پارگی کیسه آب حین معاینه، به احتمال جلو افتادن بند ناف و همچنین رنگ مایع و یا وجود خون در مایع آمنیوتیک توجه کنید.

نکته ۶: در صورت وجود خونریزی، از معاینه مهبل خودداری کنید.

نکته ۷: چون تفکیک ترشحات مخاطی و چسبیده آغشته به خون (نمایش خونی) از لکه بینی مشکل است، در صورت سابقه لکه بینی مادر در هفته های آخر بارداری و داشتن نتیجه سونوگرافی که نشان دهنده جفت سر راهی باشد، از معاینه مهبل خودداری کنید.

نکته ۸: تاریخ و ساعت شروع انقباضات منظم رحم را از مادر به منظور تعیین زمان فاز نهفته و یا شروع فاز فعال بپرسید.

☞ سوابق بارداری و زایمان قبلی: هر یک از موارد را از مادر سؤال و براساس پاسخ مثبت علامت ✓ و در صورت پاسخ منفی علامت خط تیره (-) بگذارید.

نکته ۱: سوابق بارداری و زایمان قبلی، سوابقی است که مادر طی شرح حال دوران بارداری بیان کرده است، به وجود هر یک از آنها به منظور تصمیم گیری صحیح برای انجام زایمان توجه کنید.

☞ موارد خطر زایمان فعلی: هر یک از موارد را براساس مثبت بودن پاسخ، علامت ✓ و در صورت منفی بودن پاسخ، علامت خط تیره (-) بگذارید. تعاریف مربوط به هر یک از موارد اشاره شده در جدول در قسمت تعاریف بخش مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران آمده است.

مواردی که در جداول با علامت ✓ مشخص شده است را به پزشک یا بیمارستان ارجاع فوری دهید. هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در بخش ۶ ثبت کنید.

نکته ۱: چون تفکیک ترشحات مخاطی و چسبیده آغشته به خون (نمایش خونی) از لکه بینی مشکل است، در صورت سابقه لکه بینی مادر در هفته های آخر بارداری و داشتن نتیجه سونوگرافی که نشان دهنده جفت سر راهی باشد، از معاینه مهبل خودداری کنید.

نکته ۲: در صورت وجود خونریزی، از معاینه مهبل خودداری کنید.

نکته ۳: وجود یا سابقه هر نوع بیماری و یا رفتار پر خطر در بارداری را از مادر بپرسید.

## بخش ۲: شرح مرحله اول و دوم زایمان

در این قسمت، اطلاعات مربوط به پیشرفت زایمان را در مرحله اول و دوم زایمان به تفکیک در محل مربوط بنویسید. در صورتی که مادر در این مرحله در معرض خطر قرار گیرد، برحسب نوع عارضه در جدول «موارد خطر نیازمند ارجاع فوری در مرحله اول و دوم» علامت گذاری کنید و مادر را ارجاع فوری دهید. هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در بخش ۶ ثبت کنید.

### به این نکات توجه کنید:

- با توجه به شرح حال گرفته شده و معاینه، وضعیت مادر را از نظر فاز نهفته یا فعال مرحله اول زایمان تعیین کنید. مادری که در فاز نهفته زایمان است را به مدت ۸ ساعت مراقبت کنید. در صورت عدم پیشرفت زایمان، مادر را ارجاع فوری دهید.
- در فاز نهفته، انقباضات رحم را هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه کنترل کنید.
- اگر رحم مادر انقباضات زیاد و شدید داشت، او را ارجاع فوری دهید.
- معمولاً کیسه آب در مراحل اولیه زایمان سالم می باشد، بنابراین با توجه به پاسخ مادر در مورد پارگی یا سلامت کیسه آب، وضعیت کیسه آب را مشخص کنید. چنانچه پارگی در هر مرحله اتفاق افتد، به شفاف بودن مایع آمنیوتیک (آغشته بودن به مکنونیوم و یا وجود خون) و همچنین به مدت زمان پارگی توجه کنید.
- در صورت وقوع پارگی حین معاینه، به احتمال جلو افتادن بند ناف و همچنین توجه کنید.
- انقباضات رحم را از نظر مدت هر انقباض، فاصله بین انقباضات، شدت و قدرت هر انقباض هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بررسی کنید. مشخصات انقباض خوب در فاز فعال این است که در مدت ۱۰ دقیقه حداقل ۳ انقباض رحم وجود داشته باشد و هر انقباض به مدت ۴۵ ثانیه طول بکشد.
- صدای قلب جنین را در مرحله اول هر ۳۰ دقیقه و در مرحله دوم هر ۱۵ دقیقه کنترل کنید.
- فشارخون و نبض و تنفس مادر را هر ۶۰ دقیقه و درجه حرارت را هر ۴ ساعت اندازه گیری کنید.
- زمان انتظار مرحله دوم زایمان را ۲۰ دقیقه در نظر بگیرید و در صورت طولانی شدن مرحله دوم، مادر را ارجاع دهید.

## بخش ۳: شرح زایمان

پاسخ سؤالات این بخش را در قسمت مربوط بنویسید و یا علامت گذاری کنید.

**نکته ۱:** قبل از جدا شدن جفت، کشش بدن ناف جایز نیست. پس از اطمینان از جدا شدن جفت، کشش ملایم و کنترل شده بند ناف به سمت پایین به خروج جفت کمک می کند.

**نکته ۲:** مهلت زمان لازم برای خروج جفت ۳۰ دقیقه است.

**نکته ۳:** تزریق آمپول رگام در مادر ارهاس منفی با همسر ارهاس مثبت را در محل مربوط علامت گذاری کنید.

## بخش ۴: مشخصات، ارزیابی و مراقبت از نوزاد در ۶ ساعت اول پس از زایمان

❖ نتیجه ارزیابی نوزاد بلافاصله پس از تولد را بر اساس سؤالات این بخش در قسمتهای مربوط ثبت و یا با علامت ✓ در پاسخ مثبت و علامت خط تیره (-) در پاسخ منفی، علامت گذاری کنید.

❖ طی ۶ ساعت اول پس از زایمان، ارزیابی نوزاد را براساس اجزای آن در جدول انجام و نتیجه را در قسمت مربوط با علامت ✓ در پاسخ مثبت و علامت خط تیره (-) در پاسخ منفی، علامت گذاری کنید. در صورت نیاز به ارجاع، ضمن تکمیل فرم ارجاع، اقدامات انجام شده را در قسمت مربوط بنویسید.

❖ آموزش مراقبت از نوزاد را طبق بخش «مراقبت از نوزاد» کتابچه مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران ارایه دهید و در صورت آموزش هر قسمت، در خانه مربوط علامت ✓ و در غیر این صورت علامت خط تیره (-) بگذارید.

❖ در صورت ایمن سازی، در خانه مربوط علامت ✓ و در غیر این صورت علامت خط تیره (-) بگذارید.

❖ در صورت شروع شیردهی در یک ساعت اول پس از تولد، در خانه مربوط علامت ✓ و در صورت عدم شیردهی، علامت خط تیره (-) بگذارید.

❖ اثر انگشت مادر و کف پای نوزاد را در محل مربوط نشانه گذاری کنید.

**نکته:** نوزاد باید در اولین فرصت توسط پزشک بر اساس «بوکلت چارت مراقبتهای ادغام یافته نوزاد سالم» ارزیابی شود.

## بخش ۵: مراقبت از مادر در ۶ ساعت اول پس از زایمان

- ❖ حال عمومی و سطح هوشیاری مادر و میزان خونریزی و وضعیت رحم را در ساعت اول پس از زایمان، هر ۱۵ دقیقه و در ساعت دوم، هر ۳۰ دقیقه ارزیابی کنید. از ساعت سوم تا زمان ترک منزل، هر یک ساعت کنترل کنید و در قسمت مربوط با علامت ✓ در پاسخ مثبت و علامت خط تیره (-) در پاسخ منفی، علامت گذاری کنید.
  - ❖ وضعیت پرینه را از نظر وجودهماتوم در ۱۵ دقیقه آخر ساعت اول پس از زایمان و در ساعت آخر قبل از ترک منزل مادر بررسی کنید و در قسمت مربوط با علامت ✓ در پاسخ مثبت و علامت خط تیره (-) در پاسخ منفی، علامت گذاری کنید.
  - ❖ فشارخون، تعداد نبض و تنفس را در ساعت اول پس از زایمان، هر ۱۵ دقیقه، در ساعت دوم هر نیم ساعت و از ساعت سوم تا زمان ترک منزل هر یک ساعت اندازه گیری و در قسمت مربوط ثبت کنید.
  - ❖ درجه حرارت را در ۱۵ دقیقه اول پس از زایمان و در ساعت آخر قبل از ترک منزل مادر اندازه گیری و در قسمت مربوط ثبت کنید.
  - ❖ شروع مصرف مواد غذایی را بر اساس پاسخ آن در قسمت مربوط علامت گذاری کنید.
  - ❖ از دفع ادرار مادر قبل از ترک منزل مطمئن شوید و در صورت عدم دفع ادرار، مادر را ارجاع دهید. پاسخ مثبت یا منفی را در قسمت مربوط علامت گذاری کنید.
  - ❖ تعداد مورد نیاز از داروهای مکمل و مسکن را تجویز و در قسمت مربوط ثبت کنید.
- در صورت بروز عارضه در هر یک از موارد اشاره شده، مادر را ارجاع فوری دهید و هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در بخش ۶ ثبت کنید.
- نکته ۱:** میزان خونریزی در ۲ ساعت اولیه پس از زایمان در حد قاعدگی است و به تدریج کاهش می یابد. در صورتی که خروج خون در حدی است که حتی پس از ماساژ رحم، زیر باسن مادر جمع شده و یا حتی در مدت ۱۰ دقیقه یک نوار بهداشتی با خون خیس شود، علامت خطر است.
- نکته ۲:** برای مادر ۱۰ عدد قرص استامینوفن یا کپسول مفنامیک اسید جهت مصرف هنگام درد تجویز کنید.
- نکته ۳:** در صورت وقوع زایمان غیر بهداشتی، مادر را برای ایمن سازی به پزشک یا ماما ارجاع دهید.

## بخش ۶: مراقبت ویژه حین و بلافاصله پس از زایمان

در صورتی که پیش از ارجاع مادر اقدامی کرده اید، در این قسمت بنویسید.

## بخش ۷: آموزش و توصیه

- ✓ در این بخش، قبل از ترک منزل مادر، موارد اشاره شده در جدول را به شرح زیر به مادر آموزش دهید و در خانه مربوط، علامت بگذارید.
- **بهداشت فردی:** به مادر در مورد استحمام، بهداشت ناحیه تناسلی، استراحت و فعالیت، زمان مناسب برای شروع رابطه جنسی، استراحت، تمرینات ورزشی، تغذیه، عدم مصرف سیگار و یا دخانیات، مواد مخدر و الکل، مراقبت از پستان و رعایت نکات مربوط به مصرف داروها در شیردهی آموزش دهید؛
- **بهداشت روان:** به مادر و در صورت امکان به همسرش در مورد علائم «اندوه پس از زایمان» و ضرورت حمایت های عاطفی همسر، علائم افسردگی پس از زایمان، اثرات نامطلوب آن بر مادر و روند مراقبت از کودک، تأثیر مخرب بر روابط زناشویی و ضرورت مراجعه به روان پزشک آموزش داده شود. اگر فاکتورهای خطر بروز سایکوز پس از زایمان وجود دارد، در مورد زمان بروز علائم، نوع علائم و ضرورت مراجعه سریع به متخصص به زوجین آموزش دهید. همچنین از «متون سلامت روان کاربردی برای پزشکان» برای آموزش مادر کمک بگیرید.
- **علائم خطر مادر شامل خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول، درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها، درد شکم و یا پهلوها، افسردگی شدید، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، خروج ترشحات بدبو از مهبل، درد و تورم و سفتی پستانها، تب و لرز، درد و ورم یک طرفه ساق و ران را آموزش دهید؛**
- **علائم خطر نوزاد شامل زردی در ۲۴ ساعت اول- توکشیده شدن قفسه سینه- ناله کردن- رنگ پریدگی شدید یا کبودی- استفراغ مکرر شیر- بی قراری و تحریک پذیری- ترشحات چرکی ناف و یا قرمزی اطراف ناف- قرمزی اطراف چشم- خروج ترشحات چرکی از چشم و تورم پلکها- خوب شیر نخوردن- تب یا سرد شدن اندامها و بدن- تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی- عدم دفع مدفوع و ادرار در روزهای اول و وجود جوشهای چرکی منتشر در پوست را آموزش دهید.**
- **شیردهی:** اهمیت تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر، روش صحیح شیردهی و مشکلات آن را آموزش دهید.
- **تنظیم خانواده:** لزوم استفاده از خدمات تنظیم خانواده را به مادر تأکید کنید.
- **زمان و مکان ملاقات های بعدی:** تاریخ و محل مراجعه مادر برای دریافت مراقبت پس از زایمان را تعیین و تأکید کنید.

❖ ساعت ترک منزل مادر، نام و نام خانوادگی و امضاء عامل زایمان و فرد کمک کننده به زایمان در انتهای فرم نوشته می شود.  
نکته: با در نظر گرفتن وضعیت طبیعی مادر و نوزاد، پس از ۶ ساعت منزل مادر را ترک کنید.

## فرم مراقبت پس از زایمان

این فرم برای ثبت اطلاعات مراقبت پس از زایمان استفاده می شود. فرم کامل را در پرونده خانوار قرار داده و بخشهای آن را تکمیل کنید. قبل از تکمیل بخشهای مختلف فرم، شماره پرونده (خانوار) و یا شماره شناسه ( ترکیبی از کد روستا، شماره خانوار و شماره زن باردار در خانوار) و یا کد ملی و تاریخ (تکمیل فرم) را در قسمت مربوط بنویسید. فرم از ۲ بخش تشکیل شده که نحوه تکمیل هر بخش به شرح زیر است:

\* به محض آگاهی از زایمان مادر، نام او را از دفتر مراقبت ممتد زنان باردار به دفتر مراقبت ممتد تنظیم خانواده منتقل کرده و در مقابل نام مادر در دفتر مراقبت ممتد زنان باردار، عبارت « زایمان کرده» بنویسید.

### بخش ۱: ارزیابی معمول

پس از ثبت مشخصات مادر، با توجه به سؤالات این بخش از مادر شرح حال گرفته و پاسخ را در قسمت مربوط بنویسید و یا علامت گذاری کنید. جدول این بخش شامل اطلاعات ارزیابی مادر در هر ملاقات است. اجزای مراقبت این جدول از ۱۰ قسمت کلی تشکیل شده است که هر قسمت به تفکیک توضیح داده می شود.

**نکته:** قسمت سیاه رنگ جدول به این معناست که نیاز به بررسی عارضه مورد نظر در زمانهای تعیین شده نیست.

**زمان ملاقات:** این قسمت نشان دهنده تعداد ملاقاتهای معمول مادر در دوران پس از زایمان است. زمان ملاقات با مادر بشرح زیر است:

ملاقات اول = ملاقات با مادر در یکی از روزهای ۱، ۲ و ۳ پس از زایمان (روزهای ۱ تا ۳)

ملاقات دوم = ملاقات با مادر در یکی از روزهای ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ پس از زایمان (روزهای ۱۰ تا ۱۵)

ملاقات سوم = ملاقات با مادر در یکی از روزهای ۴۲، ۴۳، ...، ۵۹ و ۶۰ پس از زایمان (روزهای ۴۲ تا ۶۰)

**قسمت ۱ (تاریخ مراجعه):** در این قسمت، تاریخ مراجعه یا ملاقات با مادر در ملاقاتهای معمول را بنویسید.

**نکته ۱:** به مادر تأکید کنید برای دریافت مراقبت معمول فقط در تاریخ تعیین شده مراجعه کند، مگر در شرایطی که عارضه پیدا کند که در این صورت باید در هر زمان و بدون آن که منتظر تاریخ ملاقات تعیین شده بعدی بماند، مراجعه کند.

**نکته ۲:** مراقبت پس از زایمان در بیمارستان (در صورتی که زایمان در بیمارستان انجام شده است) را می توانید به عنوان یک نوبت مراقبت (مراقبت اول) در نظر بگیرید.

**نکته ۳:** در صورتی که مادر بنا به دلایلی در روزهای تعیین شده ملاقات های معمول برای دریافت مراقبت های معمول پس از زایمان مراجعه نکرد و در روزهای بین زمان ملاقات های معمول مراجعه کند، به شرح زیر اقدام کنید:

**الف)** مراجعه مادر در روزهای ۴ تا ۷ (هفته اول) پس از زایمان: این ملاقات را به عنوان مراقبت «نوبت اول» در نظر بگیرید و مراقبت های ملاقات اول را انجام دهید.

**ب)** مراجعه مادر در روزهای ۸ تا ۹ و ۱۶ تا ۲۸ (هفته های دوم تا چهارم) پس از زایمان: در این ملاقات، مراقبت های ملاقات دوم را انجام دهید.

**پ)** مراجعه مادر در روزهای ۲۹ تا ۴۱ (هفته پنجم و ششم) پس از زایمان: در این ملاقات (حتی اگر برای اولین بار باشد)، مراقبت های ملاقات سوم را انجام دهید.

**قسمت ۲ (ارزیابی علائم خطر فوری):** در ملاقات اول و دوم، ابتدا مادر را از نظر وجود علائم خطر فوری بررسی کنید. در این شرایط مادر را برای انجام سایر مراقبت ها معطل نکنید. در مقابل نوع عارضه در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و با تکمیل فرم ارجاع، مادر را ارجاع فوری دهید. در صورت نبود علائم خطر فوری، خانه های مربوط با علامت خط تیره (-) علامت گذاری کنید. هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در «بخش پسخوراند/مراقبت ویژه (بخش ۲)» ثبت کنید.

**قسمت ۳ (سؤال کنید):** در این قسمت، تک تک موارد را از مادر سؤال کنید و در صورت پاسخ مثبت، در خانه مربوط علامت ✓ و هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در «بخش پسخوراند/مراقبت ویژه (بخش ۲)» ثبت کنید. در صورت پاسخ منفی، علامت خط تیره (-) بگذارید.

**نکته ۱:** در صورت شکایت مادر از خونریزی بیش از حد قاعدگی و یا دفع لخته در ملاقات اول و دوم و خونریزی در حد قاعدگی طبیعی در ملاقات سوم علامت ✓ بگذارید. در صورت پاسخ منفی مادر، علامت خط تیره (-) بگذارید.



**نکته ۲:** در صورت وجود بیماری زمینه‌ای، نوع بیماری را در خانه مربوط بنویسید. در صورت پاسخ منفی مادر، علامت خط تیره (-) بگذارید.

**نکته ۳:** در مورد مشکل ادراری و اجابت مزاج، در صورت وجود علائم: عدم دفع ادرار در ۲۴ ساعت اول پس از زایمان، سوزش ادرار، درد هنگام ادرار کردن و اجابت مزاج، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع، خونی بودن مدفوع، درد مقعد در خانه «قرمز» و در صورت وجود علامت بواسیر در خانه «زرد» علامت ✓ و در صورت پاسخ منفی مادر، علامت خط تیره (-) بگذارید.

**نکته ۴:** در مورد اختلال روانی: در صورت وجود علامت خطر فوری روانی در خانه «قرمز»، در صورت وجود علامت در معرض خطر روانی در خانه «زرد» و در صورت وجود علامت اندوه پس از زایمان در خانه «سبز» علامت ✓ و در صورت پاسخ منفی مادر، علامت خط تیره (-) بگذارید.

- علائم روانی را به شرح زیر در مادر بررسی کنید:

• **علائم خطر فوری روانی:** افکار یا اقدام به خودکشی، تحریک پذیری و پرخاشگری شدید، فرار از منزل، امتناع از خوردن، پرفعالیتی، توهم و هذیان با محتوای آسیب رساندن به خود و دیگران

• **علائم در معرض خطر روانی:** روحیه افسرده، انرژی کم، کم‌حوصلگی، عصبانیت، بی‌قراری، اختلال در خواب و اشتها (پرخوابی، کم‌خوابی، پراشتهایی، کم‌اشتهایی)، توهم و هذیان با محتوای غیر آسیب‌رسان به خود و دیگران  
**توجه:** به فاکتورهای خطر اختلالات روانی پس از زایمان و همسرآزاری به شرح زیر دقت کنید:

- فاکتورهای خطر اندوه پس از زایمان: ۳۰ تا ۸۵ درصد زنان، غم پس از زایمان را تجربه می‌کنند و الزاماً نشانه اختلال در مادر نمی‌باشد.  
- فاکتورهای خطر افسردگی پس از زایمان: سابقه قبلی و یا فامیلی افسردگی پس از زایمان، مشکلات زناشویی، حوادث ناگوار زندگی (مرگ عزیزان، مشکلات مالی)، حاملگی زیر ۱۸ سال، بارداری ناخواسته

- فاکتورهای خطر جنون پس از زایمان: سابقه قبلی و یا فامیلی جنون پس از زایمان و یا سایر اختلال‌های روانی شدید، حاملگی اول، زایمان طول کشیده، سزارین، مرده زایی. اگر سابقه و یا فاکتورهای خطر جنون پس از زایمان در مادر و یا در خانواده مادر وجود دارد، مادر را از نظر وجود علائم سایکوز بررسی کنید. این علائم عبارت است از:

۱- علائم بیماری در مراحل اولیه: بی‌قراری، عصبانیت و تحریک‌پذیری، تغییرات سریع خلق، بی‌خوابی

۲- علائم بیماری در مراحل پیشرفته: اختلال در جهت‌یابی (عدم آگاهی به زمان، مکان و شخص)، شخصیت‌زدودگی، تغییرات سریع خلق (از مانیا به افسردگی و برعکس)، رفتار آشفتگی و غیرعادی، عقاید هذیانی در مورد نوزاد (اعتقاد به اینکه نوزاد ناقص یا مرده است، نوزاد قدرت و توانایی خاص دارد، نوزاد شیطان یا خداست،...)، توهمات شنوایی که به مادر دستور می‌دهد به نوزاد صدمه بزند و یا بکشد.

- **فاکتورهای خطر همسرآزاری:** سابقه همسرآزاری، مشکلات زناشویی، مصرف مواد در همسر، افسردگی در فرد یا همسر، ناخواسته بودن بارداری

**نکته ۵:** در صورت شکایت مادر از سرگیجه، فشارخون و تعداد نبض او را ابتدا در حالت خوابیده و سپس در حالت نشسته اندازه‌گیری و ثبت کنید. اگر میزان فشارخون سیستولیک از حالت خوابیده به نشسته به میزان حداقل ۲۰ میلی‌متر جیوه کاهش یابد و تعداد نبض از حالت خوابیده به نشسته حداقل ۲۰ بار افزایش یابد، مادر را ارجاع فوری دهید.

**نکته ۶:** در مورد درد شکم به نکات زیر دقت کنید:

**الف)** در سزارین، در روزهای ابتدایی محل انسزیون دردناک و فوندوس رحم حساس است که معمولاً "مادر در بیمارستان به سر می‌برد. محل انسزیون در سزارین با حرکت یا تغییر پوزیشن ممکن است دردناک شود، اما درد ناشی از عفونت رحم (متریت) که با علائمی مانند درد شکم، تب، خونریزی بیش از حد، ترشحات چرکی و حساس بودن رحم، بالا بودن ارتفاع رحم مشخص می‌شود، ربطی به تغییر پوزیشن ندارد.

**ب)** پس درد نیز از موارد درد شکم است که بخصوص پس از زایمان واژینال به صورت انقباضات رحمی نمود پیدا می‌کند و طی ۲ یا ۳ روز بهبود می‌یابد.

**پ)** درد شکم و پهلوها به سبب اهمیت در تشخیص پیلونفریت و متریت با وجود شیوع کم آنها در مراقبت بار سوم، همچنان لازم است پرسیده شود.

**نکته ۷:** شکایات‌های شایع شامل خستگی، سردرد، کمردرد و یبوست است. در صورت وجود شکایت شایع، نوع شکایت را در خانه مربوط ثبت و متناسب با هر شکایت به مادر توصیه کنید. توصیه‌های داده شده را در «بخش پسخوراند/مراقبت ویژه (بخش ۲)» ثبت کنید.

**نکته ۸:** در صورت تغذیه نوزاد با شیر مادر، در خانه مربوط علامت ✓ و در صورت پاسخ منفی مادر، علامت خط تیره (-) بگذارید.  
**به چند مثال زیر برای تکمیل این قسمت توجه کنید:**

**مثال ۱:** اگر مادر در ملاقات دوم می‌گوید که سوزش ادرار دارد، در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و چون این خانه با رنگ قرمز مشخص شده است، مادر را به پزشک یا ماما ارجاع فوری دهید.

**مثال ۲:** اگر مادر در ملاقات سوم می گوید که سرگیجه دارد، علائم حیاتی را کنترل کنید و در صورت طبیعی بودن علائم حیاتی، مادر را به پزشک یا ماما ارجاع غیرفوری دهید و در خانه زرد رنگ علامت ✓ بگذارید.

**مثال ۳:** اگر مادر در ملاقات سوم از بیبوست شکایت دارد، با توجه به اینکه این علامت جزو علائم شکایت شایع است، در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و چون خانه آن به رنگ سبز مشخص شده است، نوع شکایت را در خانه مربوط ثبت و به مادر در مورد نحوه مقابله با آن آموزش دهید.

**☞ قسمت ۴ (اندازه گیری کنید):** این قسمت شامل موارد نیازمند اندازه گیری در هر ملاقات است. برای هر یک از موارد در هر ملاقات ۲ خانه یا بیشتر در نظر گرفته شده است. در خانه اول که به رنگ سفید مشخص شده است، میزان اندازه گیری شده را ثبت کنید و چنانچه میزان اندازه گیری شده غیرطبیعی است، در خانه یا خانه های زیرین مربوط علامت ✓ بگذارید و در صورتی که غیرطبیعی نیست، در خانه یا خانه های زیرین مربوط علامت خط تیره (-) بگذارید. رنگهای قرمز، زرد و سبز، نوع اقدام مربوط به هر عارضه را نشان می دهد. **مثال:** در ملاقات دوم، فشارخون مادر ۱۳۰/۸۰ میلیمتر جیوه است: در خانه سفید رنگ مربوط میزان فشارخون یعنی ۱۳۰/۸۰ را بنویسید و چون این میزان «فشارخون بالا» نیست، در خانه قرمز رنگ زیرین آن علامت خط تیره (-) بگذارید. در هر ملاقات، علائم حیاتی را اندازه گیری و میزان آن را در خانه مربوط ثبت کنید. هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در «بخش پسخوراند/مراقبت ویژه(بخش ۲)» ثبت کنید.

**نکته ۱:** در صورت شکایت مادر از سرگیجه، فشارخون و تعداد نبض او را ابتدا در حالت خوابیده و سپس در حالت نشسته اندازه گیری و ثبت کنید. اگر میزان فشارخون سیستولیک از حالت خوابیده به نشسته به میزان حداقل ۲۰ میلیمتر جیوه کاهش یابد و تعداد نبض از حالت خوابیده به نشسته حداقل ۲۰ بار افزایش یابد، مادر را ارجاع فوری دهید.

**نکته ۲:**

**الف)** بالا بودن فشارخون در ملاقات سوم در صورتی که با علائم پره اکلامپسی همراه باشد، نیازمند ارجاع فوری است.  
**ب)** بالا بودن فشارخون در ملاقات سوم در صورتی که با علائم پره اکلامپسی همراه نباشد، نیازمند ارجاع غیرفوری است.

**☞ قسمت ۵ (معاینه کنید):** در این قسمت، اعضای بدن مادر را معاینه کنید و در صورت وجود عارضه، در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و هر نوع اقدام پیش از ارجاع را در «بخش پسخوراند/مراقبت ویژه(بخش ۲)» ثبت کنید. در صورت نبود عارضه، علامت خط تیره (-) بگذارید.

**نکته ۱:** کم رنگ بودن مخاط ملتحمه چشم به همراه کم رنگ بودن زبان، بستر ناخنها و یا کف دست «رنگ پریدگی شدید» است.  
**نکته ۲:** برای معاینه معمول دهان و دندان، چهار ردیف در ملاقات معمول سوم در نظر گرفته شده است:

۱) در ردیف اول، دندان های مادر را از نظر پوسیدگی معاینه کنید. در صورت وجود پوسیدگی در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

۲) در ردیف دوم، دندان های مادر را از نظر جرم معاینه کنید. در صورت وجود جرم در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

۳) در ردیف سوم، دهان مادر را از نظر وجود التهاب لثه معاینه کنید. در صورت وجود التهاب لثه در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع غیر فوری دهید.

۴) در ردیف چهارم، وجود عفونت دندانی و آبنه را بررسی کنید. در صورت وجود عفونت و آبنه در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید و مادر را به بهداشت کار دهان و دندان و یا دندان پزشک ارجاع غیر فوری دهید. در صورتی که مادر هیچ علامتی ندارد، در خانه های مربوط علامت خط تیره (-) بگذارید.

**نکته ۳:** پس از زایمان، رحم بتدریج به داخل لگن باز می گردد. در هفته اول رحم پایین تر از ناف، سفت و جمع است و از هفته سوم به بعد، رحم از روی شکم قابل لمس نیست.

**نکته ۴:** ناحیه برش (برش اپی زیاتومی یا سزارین) معمولاً بدون درد، التهاب و کشش می باشد. محل برش اپی زیاتومی معمولاً پس از هفته ترمیم می شود و نخ بخیه محل برش سزارین پس از ۷ تا ۱۰ روز نیاز به کشیدن توسط پزشک یا ماما دارد.

**نکته ۵:** اگر مادر در یک زمان نیازمند هر حالتی از ارجاع (فوری و غیرفوری) باشد، اولویت با ارجاع فوری است.

## ☞ قسمت ۶: آموزش و توصیه ها

در این بخش، عناوین آموزش یا توصیه هایی که باید در هر ملاقات به مادر داده شود، در ردیف های جداگانه آمده است. در هر بار ملاقات، عناوین اشاره شده را به مادر آموزش دهید و در خانه مربوط علامت ✓ بگذارید.

به این موارد در آموزش دقت کنید:

### ◆ بهداشت فردی:

- در مورد جایز بودن استحمام، شستشوی پرینه با آب تمیز و خشک کردن آن، تعویض مکرر نوار بهداشتی

- استفاده از لباس و سینه بند مناسب

- رعایت نکات مربوط به مصرف داروها در شیردهی

- عدم مقاربت تا زمان وجود خونریزی واژینال و یا عدم بهبود بخیه های اپی زیاتومی (حداقل ۲ تا ۳ هفته)

- شروع فعالیت های روزمره و جلوگیری از بروز خستگی مفرط

- رعایت بهداشت نوک پستان برای جلوگیری از بروز زخم (عدم شستشوی مکرر با آب و صابون و گذاردن یک قطره شیر بر روی نوک پستان پس از هر بار شیردهی)

- عدم کشیدن سیگار و دخانیات، عدم اعتیاد و عدم مصرف الکل

◆ **بهداشت روان:** به مادر و همسرش در مورد علائم «اندوه پس از زایمان» و ضرورت حمایت های عاطفی همسر، علائم افسردگی پس از زایمان، اثرات نامطلوب آن بر مادر و روند مراقبت از کودک، تأثیر مخرب بر روابط زناشویی و ضرورت مراجعه به روان پزشک آموزش داده شود. اگر فاکتورهای خطر بروز سایکوز پس از زایمان وجود دارد، در مورد زمان بروز علائم، نوع علائم و ضرورت مراجعه سریع به متخصص به زوجین آموزش دهید. همچنین از «متون سلامت روان کاربردی برای پزشکان» برای آموزش مادر کمک بگیرید.

◆ **بهداشت جنسی:** در صورت وجود رفتارهای پرخطر در مادر و یا همسرش، به ضرورت توجه به علائم بروز بیماری مقاربتی، مراجعه در صورت بروز علائم، تداوم درمان در صورت ابتلا به بیماری و دریافت خدمات مشاوره از مرکز مشاوره بیماری های رفتاری تأکید کنید.

◆ **بهداشت دهان و دندان:** در مورد اهمیت رعایت بهداشت، نحوه استفاده صحیح و مرتب از مسواک و نخ دندان، اهمیت تغذیه در سلامت

دندان ها، نحوه تمیز کردن لثه و دندان های کودک، سندرم شیشه شیر، علائم رویش دندان ها، مراقبت از دهان و دندان کودک

◆ **علائم خطر پس از زایمان:** خونریزی بیش از حد قاعدگی یا دفع لخته، درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها، درد شکم و پهلوها،

افسردگی شدید، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، خروج ترشحات بدبو از مهبل، درد و تورم و سفتی پستانها، تب و لرز، درد و ورم یک طرفه ساق و ران

◆ توصیه های مناسب با هر شکایت شایع را به مادر ارایه دهید.

◆ **تغذیه:** راجع به اهمیت تغذیه و مصرف مکمل های دارویی، گروه های غذایی و سهم هر یک در رژیم غذایی مادر، متنوع و متعادل بودن رژیم غذایی

◆ اهمیت تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر، تداوم شیردهی، نحوه صحیح شیردهی و مشکلات آن را آموزش دهید.

◆ **مراقبت از نوزاد:** دفعات تغذیه و مدفوع، مراقبت بدنانه، بهداشت ناحیه تناسلی، استحمام، درجه حرارت اتاق، واکسیناسیون، زمان شروع غذای کمکی

◆ **علائم خطر در نوزاد:** زردی در ۲۴ ساعت اول - توکسیده شدن قفسه سینه - ناله کردن - رنگ پریدگی شدید یا کبودی - استفراغ مکرر

شیر - بی قراری و تحریک پذیری - ترشحات چرکی ناف و یا قرمزی اطراف ناف - قرمزی اطراف چشم - خروج ترشحات چرکی از چشم و

تورم پلکها - خوب شیر نخوردن - تب یا سرد شدن اندامها و بدن - تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی - عدم دفع مدفوع و ادرار در

روزهای اول و وجود جوشهای چرکی منتشر در پوست

**نکته:** در هر ملاقات، علائم خطر را به مادر گوشزد کنید و مطمئن شوید که مادر این علائم را فراگرفته است.

◆ در ملاقات دوم، با مادر طبق «راهنمای مشاوره و توصیه های تنظیم خانواده» کتابچه مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران مشاوره کنید. مراجعه برای دریافت خدمات تنظیم خانواده را به مادر تأکید کنید.

☞ **قسمت ۷ (تجویز مکمل های دارویی):** در هر ملاقات مقدار داروی مکمل مورد نیاز را به مادر بدهید و مقدار آن را در خانه مربوط ثبت

کنید. مطمئن شوید که مادر تا ۳ ماه پس از زایمان به میزان مورد نیاز قرص آهن و مولتی ویتامین دارد.

☞ **قسمت ۸ (تزریق آمپول رگام):** آمپول رگام را در مادر ارهش منفی با نوزاد ارهش مثبت در صورتی که هنگام زایمان دریافت نکرده

باشد و به پزشک نیز دسترسی وجود ندارد، طی ۷۲ ساعت اول پس از زایمان به صورت عضلانی تزریق کنید. در صورتی که مادر آمپول

رگام را بلافاصله پس از زایمان و یا در ۷۲ ساعت اول پس از زایمان دریافت کرده است، تاریخ تزریق را بنویسید و در صورت عدم دریافت، علامت خط تیره (-) بگذارید.

☞ قسمت ۹ (تاریخ مراجعه بعدی): در این قسمت، در هر ملاقات تاریخ مراجعه بعدی ملاقات معمول و یا ویژه را تعیین و ثبت کنید. نکته: مراجعه برای دریافت خدمات تنظیم خانواده را به مادر تأکید کنید.

☞ قسمت ۱۰ (نام و امضاء معاینه کننده): نام و نام خانوادگی و امضای معاینه کننده در هر ملاقات در خانه مربوط ثبت می شود.

#### ☞ پاپ اسمیر:

در ملاقات سوم طبق «راهنمای فواصل انجام پاپ اسمیر» کتابچه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران به شرط آنکه مادر لکه بینی نداشته باشد، مادر را برای انجام پاپ اسمیر به پزشک یا ماما ارجاع دهید. در صورت انجام پاپ اسمیر، تاریخ انجام را بنویسید و پس از دریافت پاسخ آزمایش، نتیجه در قسمت مربوط توسط پزشک یا ماما ثبت می شود.

#### بخش ۲: پسخوراند/ مراقبت ویژه

الف) اقدامات یا مراقبت های ویژه مورد نیاز که باید براساس نتایج ارزیابی معمول با رجوع به بخش «مراقبت ویژه پس از زایمان» کتابچه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران توسط پزشک یا ماما انجام می شود و همچنین اقدامات یا مراقبت های ویژه مورد نیاز که باید براساس دستورات فرم پسخوراند از مقصد ارجاع انجام شود، در ستون «فهرست اقدامات» نوشته می شود.

ب) اقدامات یا مراقبت های ویژه ای که برای مادر (در زمان ملاقات های تعیین شده و یا خارج از زمان ملاقات های تعیین شده) با رجوع به بخش «مراقبت ویژه پس از زایمان» کتابچه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران توسط پزشک یا ماما انجام می شود و یا براساس دستورات فرم پسخوراند انجام شده است، در ستون «اقدامات انجام شده» نوشته می شود.

توجه داشته باشید:

در صورت مراجعه مادر با هر شکایتی، از مادر در مورد خونریزی و درد شکم سؤال کنید و در صورت وجود هر یک از علائم، نوع عارضه را بنویسید. همچنین میزان فشارخون را اندازه گیری و ثبت کنید.

## فرم ارجاع مادر و نوزاد

این فرم در مواردی که مادر یا نوزاد باید به سطح بالاتر ارائه خدمات بهداشتی درمانی اعزام شود، استفاده می شود. این فرم در دو قسمت طراحی شده است که به راحتی از هم تفکیک می شود. قسمت ته برگ فرم، نسخه ای است که در مبدأ ارایه خدمت به مادر و نوزاد نگه داری می شود. برگ اصلی فرم، نسخه ای است که به مادر یا همراهان وی داده می شود تا به مقصد ارجاع ارایه دهد. قسمت های مختلف فرم به شرح زیر تکمیل می شود:

### قسمت ته برگ فرم

- شماره برگه: در هنگام تکمیل فرم، ارایه دهنده خدمت باید در این قسمت از صفحه اول از شماره ۱ شروع به شماره گذاری کند.
- نام و نام خانوادگی: نام و نام خانوادگی مادر و نوزاد(در صورت امکان) و شماره پرونده و یا کد ملی را بنویسید.
- علت ارجاع/ ارجاع مادر و نوزاد: علت ارجاع مادر و نوزاد را بنویسید و بر اساس نوع ارجاع در خانه های «فوری»، «غیرفوری» و «اولین فرصت» علامت ✓ بگذارید.
- نکته: نوع ارجاع را بر اساس آنچه در کتابچه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران در نظر گرفته شده است، تعیین و به تعاریف آن برای پیگیری توجه کنید.
- فرد ارجاع دهنده: نام و نام خانوادگی فرد ارجاع دهنده در این قسمت نوشته می شود.
- مبدأ ارجاع: نام مبدأ ارجاع در این قسمت نوشته می شود. مبدأ ارجاع شامل خانه بهداشت، مرکز بهداشتی درمانی روستایی، مرکز بهداشتی درمانی شهری، واحد تسهیلات زایمانی و پایگاه بهداشتی است.
- مقصد ارجاع: نام مقصد ارجاع در این قسمت نوشته می شود. مقصد ارجاع شامل مرکز بهداشتی درمانی روستایی، مرکز بهداشتی درمانی شهری، واحد تسهیلات زایمانی، زایشگاه و بیمارستان است.
- تاریخ/ ساعت ارجاع: تاریخ و ساعت ارجاع مادر را در این قسمت بنویسید.
- دریافت پسخوراند: در صورت دریافت فرم پسخوراند از مقصد ارجاع، در خانه «بلی» علامت ✓ بگذارید و تاریخ دریافت آن را بنویسید. در صورت عدم دریافت، در خانه «خیر» علامت ✓ بگذارید و پیگیری کنید.
- نیاز به پیگیری: در صورتی که بر اساس فرم پسخوراند، مادر و نوزاد نیاز به پیگیری دارد، در خانه «بلی» علامت ✓ بگذارید و در صورت عدم نیاز، در خانه «خیر» علامت ✓ بگذارید.
- نوع پیگیری: موضوعی که باید بر اساس آن وضعیت مادر و نوزاد پیگیری شود و زمان مورد نظر پیگیری، را در این قسمت بنویسید.

### برگ اصلی فرم

- شماره برگه: شماره ای را که در قسمت ته برگ نوشته اید، در این قسمت نیز بنویسید.
- از: / به: نام مبدأ ارجاع را در قسمت «از» و نام مقصد ارجاع را در قسمت «به» بنویسید.
- تاریخ/ ساعت ارجاع: تاریخ و ساعت ارجاع مادر را در این قسمت بنویسید.
- تاریخ/ ساعت پذیرش: در این قسمت، تاریخ و ساعت پذیرش توسط مقصد ارجاع نوشته می شود.
- نوع ارجاع مادر و نوزاد: نوع ارجاع مادر و نوزاد را مطابق آنچه در قسمت کوچکتر فرم نوشته اید، در خانه های «فوری»، «غیرفوری» و «اولین فرصت» علامت ✓ بگذارید.
- مشخصات مادر: مشخصات مادر و وضعیت بارداری فعلی را بنویسید. وضعیت بیماری، مصرف دارو، سابقه عارضه و حساسیت دارویی را در خانه های مربوط بر حسب پاسخ مثبت یا منفی علامت ✓ بگذارید و در صورت پاسخ مثبت، نوع هر یک (بیماری، دارو، عارضه) را در قسمت مربوط بنویسید. گروه خونی و ارهش مادر را ثبت کنید.
- علت ارجاع: علت ارجاع مادر را بنویسید. در صورت وجود بیش از یک علت، تمام علت ها را بنویسید.
- اقدامات پیش از ارجاع: هر نوع اقدامی که برای مادر انجام شده شامل تجویزدارو (خوراکی یا تزریقی) با ذکر نام دارو، باز کردن رگ و تزریق سرم، باز کردن راههای هوایی، گذاردن ایروی، برقراری اکسیژن، تغییر وضعیت دادن به مادر، عدم تجویز مایعات و مواد خوراکی و ... را در این قسمت بنویسید.
- وضعیت مادر حین ارجاع: شرح وضعیت مادر شامل حال عمومی (هوشیار، شوکه، در حال تشنج، عدم هوشیاری، حال عمومی خوب)، وضعیت علائم حیاتی، وضعیت سلامت جنین (در زمان بارداری و زایمان) شامل صدای قلب و حرکت جنین، وضعیت کیسه آب، دردهای زایمان را بطور کامل بنویسید.

- اقدامات حین ارجاع: هر نوع اقدامی که حین ارجاع برای مادر انجام شده شامل تجویزدارو (خوراکی یا تزریقی) با ذکر نام دارو، باز کردن رگ و تزریق سرم، باز کردن راههای هوایی، گذاردن ایروی، برقراری اکسیژن، تغییر وضعیت دادن به مادر، عدم تجویز مایعات و مواد خوراکی، شرح زایمان (در صورت نیاز) و ... را در این قسمت بنویسید.
  - مشخصات نوزاد: تاریخ و ساعت تولد، سن بارداری به هفته، نوع زایمان، وزن بدو تولد، میزان درجه حرارت بدن و تعداد تنفس را در قسمت های مربوط بنویسید..
  - علت ارجاع: علت یا علت های ارجاع نوزاد را براساس بخش «ارزیابی نوزاد» کتابچه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران بنویسید.
  - اقدامات پیش از ارجاع: هر نوع اقدامی که بر اساس بخش «ارزیابی نوزاد» کتابچه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران انجام شده شامل تزریق دارو با ذکر نام دارو، احیاء و... را در این قسمت بنویسید.
  - وضعیت حین ارجاع: وضعیت نوزاد را از نظر میزان درجه حرارت بدن و تعداد تنفس هر ۱۵ دقیقه یک بار بررسی و ثبت کنید.
  - اقدامات حین ارجاع: هر نوع اقدامی که بر اساس بخش «ارزیابی نوزاد» کتابچه مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران انجام شده شامل تزریق دارو با ذکر نام دارو، احیاء و... را در این قسمت بنویسید.
  - وسیله نقلیه حین ارجاع: نوع وسیله نقلیه برای ارجاع (اتومبیل شخصی، آمبولانس، موتور، تراکتور و ...) را بنویسید.
  - نام و نام خانوادگی و سمت فرد ارجاع دهنده نوشته و امضا شود.
- \* در صورت امکان تصویری از فرم ارزیابی نوزاد را به فرم ارجاع پیوست کنید.

## فرم پسخوراند مادر و نوزاد

این فرم به منظور پاسخ به مواردی که مادر یا نوزاد از سطح دیگر ارائه خدمات بهداشتی درمانی ارجاع شده است، استفاده می شود. این فرم در دو قسمت طراحی شده است که به راحتی از هم تفکیک می شود. قسمت ته برگ فرم، نسخه ای است که در مبدأ ارایه پسخوراند نگه داری می شود. برگ اصلی فرم، نسخه ای است که به مادر یا همراهان وی داده می شود تا به محل ارجاع دهنده ارایه دهد. قسمت های مختلف فرم به شرح زیر تکمیل می شود:

### قسمت ته برگ فرم

- شماره برگه: در هنگام تکمیل فرم، ارایه دهنده خدمت باید در این قسمت از صفحه اول از شماره ۱ شروع به شماره گذاری کند.
- نام و نام خانوادگی: نام و نام خانوادگی مادر و نوزاد(در صورت امکان) و شماره پرونده را بنویسید.
- علت ارجاع / ارجاع مادر و نوزاد: علت ارجاع مادر و نوزاد را بنویسید و بر اساس نوع ارجاع در خانه های «فوری»، «غیرفوری» و «اولین فرصت» علامت ✓ بگذارید.
- نکته: نوع ارجاع را بر اساس آنچه در فرم ارجاع نوشته شده است، بنویسید.
- مبدأ و فرد ارجاع دهنده: نام و نام خانوادگی فرد ارجاع دهنده و نام مبدأ ارجاع را بر اساس فرم ارجاع در این قسمت نوشته می شود.
- تاریخ و ساعت پذیرش: تاریخ و ساعت پذیرش مادر و نوزاد را در این قسمت بنویسید.
- تشخیص مادر و نوزاد: تشخیص مطرح شده برای مادر و نوزاد را در این قسمت بنویسید.
- تاریخ و ساعت ترخیص: تاریخ و ساعت ترخیص مادر و نوزاد را در این قسمت بنویسید.
- نیاز به پیگیری: در صورت نیاز به پیگیری، در خانه «بلی» علامت ✓ بگذارید و در صورت عدم نیاز، در خانه «خیر» علامت ✓ بگذارید.
- نوع پیگیری: موضوعی که باید بر اساس آن وضعیت مادر و نوزاد پیگیری شود و زمان مورد نظر پیگیری، را در قسمت مربوط بنویسید.
- وقوع مرگ مادر/ نوزاد: در صورت وقوع مرگ مادر و نوزاد، در خانه «بلی» علامت ✓ بگذارید و در صورت نبود، در خانه «خیر» علامت ✓ بگذارید. علت و تاریخ فوت را بنویسید.

### برگ اصلی فرم

- شماره برگه: شماره ای را که در قسمت ته برگ فرم نوشته اید، در این قسمت نیز بنویسید.
  - از: / به: نام مبدأ ارایه پسخوراند را در قسمت «از» و نام مبدأ ارجاع دهنده را در قسمت «به» بنویسید.
  - تاریخ/ ساعت پذیرش: در این قسمت و در فرم ارجاع، تاریخ و ساعت پذیرش مادر یا نوزاد را بنویسید.
  - تاریخ و ساعت ترخیص: تاریخ و ساعت ترخیص مادر یا نوزاد را در این قسمت بنویسید.
  - نوع ارجاع مادر و نوزاد: نوع ارجاع مادر و نوزاد را مطابق آنچه در قسمت کوچکتر فرم نوشته اید، در خانه های «فوری»، «غیرفوری» و «اولین فرصت» علامت ✓ بگذارید.
  - مشخصات مادر: نام و نام خانوادگی مادر، سابقه پزشکی و تشخیص، درمان های انجام شده را در قسمت های مربوط ثبت کنید.
  - ادامه درمان و توصیه ها تا ویزیت بعدی: در صورت نیاز به ادامه درمان و یا انجام توصیه های ضروری در این قسمت نوشته می شود.
  - انجام معاینه و مراقبت بعدی: در صورت نیاز زمان، مکان و فرد مورد نظر برای ملاقات مجدد در این قسمت نوشته می شود.
  - مشخصات نوزاد: سن نوزاد در زمان ترخیص را بنویسید. تشخیص و درمان های انجام شده را در قسمت های مربوط ثبت کنید.
  - ادامه درمان و توصیه ها تا ویزیت بعدی: در صورت نیاز به ادامه درمان و یا ارایه توصیه در این قسمت نوشته می شود.
  - انجام معاینه و مراقبت بعدی: در صورت نیاز زمان، مکان و فرد مورد نظر برای ملاقات مجدد در این قسمت نوشته می شود.
  - وقوع مرگ مادر/ نوزاد: در صورت وقوع مرگ مادر و نوزاد، علت، تاریخ و محل فوت را بنویسید.
  - نام و نام خانوادگی و سمت فرد یا افرادی که مادر را ملاقات و درمان کرده اند، در این قسمت نوشته و امضا می شود.
- \* فرم پسخوراند را در پرونده مادر نگه داری کنید.

## دفترچه مراقبت مادر و نوزاد

دفترچه مراقبت مادر به منظور دستیابی سریع و آسان به وضعیت مادر در دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان تهیه شده و حاوی چکیده ای از مهمترین اطلاعات مراقبت مادر و نوزاد است. این دفترچه می تواند فرد مراقبت کننده از مادر (بخصوص اگر مادر برای اولین بار با این فرد مواجه می شود) را راهنمایی کند. هر فردی که از مادر مراقبت می کند، باید علاوه بر فرم مراقبت، اطلاعات مورد نیاز را در قسمت مربوط در دفترچه مراقبت مادر نیز ثبت کند.

کد ملی / شماره پرونده / شناسه: از آنجا که ممکن است مادر توسط فرد یا افرادی از سطوح مختلف ارائه خدمات مراقبت شود و دارای چند پرونده مراقبت با شماره های مختلف باشد، پیشنهاد می شود در صورت امکان در کارت مراقبت مادر شماره کد ملی نوشته شود. کد مزبور را در پرونده مادر نیز ثبت کنید. در صورت در دسترس نبودن شماره کد ملی، شماره پرونده مراقبت مادر و یا شناسه را در این قسمت بنویسید.

بخش های مختلف دفترچه را به شرح زیر تکمیل کنید:

۱- **مشخصات / شرح حال:** مشخصات مادر و اطلاعات بارداری و سابقه عارضه یا بیماری و یا اختلالی در بارداری و زایمان قبلی مادر را با استفاده از فرم مراقبت بارداری و یا پرسش از مادر بنویسید و یا علامت گذاری کنید. در صورت پاسخ مثبت، علامت ✓ و در صورت پاسخ منفی علامت خط تیره (-) بگذارید.

۲- **وضعیت بارداری فعلی:** در این قسمت شرح حال مادر در بارداری فعلی را به شرح زیر تکمیل کنید:

- **ابتلا به بیماری، مصرف دارو، حساسیت دارویی:** سابقه یا ابتلا فعلی به بیماری ها اعم از بیماریهای زمینه ای (دیابت، فشارخون بالا، صرع، سل، کلیوی، آسم، قلبی و ...)، اختلالات روانی، بیماری تیروئید، سوء تغذیه، ناهنجاری اسکلتی، عفونت HIV / ایدز، ناهنجاری دستگاه تناسلی، تالاسمی مینور در زوجین، هپاتیت، اختلالات انعقادی، سابقه سرطان پستان در افراد درجه یک خانواده مادر (مادر، خواهر، مادر بزرگ) و یا سابقه قبلی سرطان پستان در مادر و یا لمس توده در پستان توسط مادر، نوع داروی مصرفی و حساسیت دارویی را ثبت کنید.

- **رفتارهای پرخطر:** سابقه یا وجود رفتارهایی مانند سابقه زندان، اعتیاد تزریقی، رفتار جنسی پر خطر و محافظت نشده، سابقه تزریق مکرر خون در مادر و یا همسرش را در این قسمت بنویسید.

- **همسرآزاری:** سابقه یا وجود همسرآزاری را بنویسید.

- **جدول ارزیابی معمول:** میزان فشارخون، وزن، ارتفاع رحم و تعداد ضربان قلب جنین با توجه به زمان اندازه گیری (هفته بارداری) را ثبت کنید.

- در ستون نیمه اول، خانه بالایی را به ملاقات هفته ۶ تا ۱۰ و خانه پایینی را به ملاقات هفته ۱۶ تا ۲۰ اختصاص دهید.

- در ستون هفته ۳۹ و ۴۰، خانه بالایی را به هفته ۳۹ و خانه پایینی را به هفته ۴۰ اختصاص دهید.

- **ایمن سازی (واکسن توأم):** در صورتی که واکسیناسیون مادر در زمان پیش از بارداری طبق دستور العمل کشوری واکسیناسیون کامل است و یا واکسیناسیون در دوران بارداری کامل شده است، در خانه «کامل» علامت ✓ بگذارید. در صورت نبود شرایط گفته شده، در قسمت «سایر» وضعیت ایمن سازی را بنویسید.

- **تزریق آمپول رگام:** در صورت تزریق آمپول رگام از هفته ۲۸ تا ۳۴ بارداری در مادر ارهاس منفی با همسر ارهاس مثبت، در خانه «بلی» علامت ✓ و در صورت عدم تزریق در خانه «خیر» علامت ✓ بگذارید.

۳- **نتایج آزمایشها و سونوگرافی معمول:** نتایج دو نوبت آزمایش و سونوگرافی معمول را در این قسمت بنویسید.

در صورت انجام آزمایش یا سونوگرافی در دفعات بیشتر، نکات کلیدی نتایج آنها را در قسمت «سایر» ثبت کنید.

۴- **جدول وزن گیری:** روند وزن گیری مادر را مطابق توضیحات داده شده در دستور العمل فرم مراقبت بارداری در این قسمت ترسیم کنید.

۵- **جدول مراقبت های ویژه بارداری:** هر نوع عارضه برای مادر در زمان ملاقاتهای معمول و ملاقاتهای غیر معمول (هفته های ۱۱ تا ۱۵، ۲۱ تا ۲۵ و ۴۱) را در این جدول ثبت کنید. تاریخ مراجعه مادر را با توجه به هفته های بارداری در ستون تاریخ و نوع عارضه را در ستونهای «خونریزی، درد شکم، آبریزش و سایر» بنویسید. ستون «سایر» مربوط به این علائم است: مشکلات ادراری - تناسلی، استفراغ، خارش و بثورات پوست، تب، نبض و تنفس بیش از حد طبیعی، زردی، ادم اندامها و صورت، التهاب لثه، پوسیدگی و جرم دندان، عفونت،



آبسه و درد شدید دندان، عدم تطابق ارتفاع رحم با سن بارداری، فشارخون بالا، کاهش یا نبود حرکت جنین، نامنظم بودن و یا شنیده نشدن صدای قلب جنین، درد پهلوها  
**نکته:** در ستون «سایر» نوع علامت را بنویسید.

**جدول ثبت مشخصات ارایه دهنده خدمت و زمان ملاقات طی بارداری:** نام و نام خانوادگی هر فرد مراقبت کننده از مادر در دوران بارداری با درج تاریخ انجام مراقبت در این جدول ثبت می شود. برای هر مادر حداقل ۴ فرد مراقبت کننده و برای زمان ملاقاتهای هر فرد مراقبت کننده از مادر، حداقل ۵ خانه در نظر گرفته شده است.

**نکته:** در صورتی که تعداد ملاقاتهای فرد مراقبت کننده بیش از ۵ بار است، می توان در ردیف بعدی نام و نام خانوادگی وی را تکرار و تاریخ ادامه مراقبت ها را در خانه های مربوط ثبت کرد.

• **تاریخ مراجعه بعدی مادر:** برای آنکه مادر زمان مراجعه خود را به خاطر بسپارد، تا پایان ملاقاتهای بارداری، تاریخ مراجعه بعدی مادر را با مداد بنویسید.

۶- **کلاس آمادگی برای زایمان:** در صورت حضور مادر، همراه و یا همسرش در جلسات کلاس آمادگی برای زایمان، بر حسب زمان جلسه در مقابل نام هر یک از آنان در خانه مربوط تاریخ شرکت در جلسه را بنویسید.

۷- **زایمان:** مشخصات و شرح زایمان مادر را از روی فرم زایمان در این قسمت ثبت کنید.

**نکته:** در صورتی که زایمان مادر طبیعی و با استفاده از یکی از روش های کاهش درد باشد، ضمن علامت گذاری در خانه مربوط، نوع روش (ماساژ، آب درمانی، رایحه درمانی و...) را در قسمت مربوط بنویسید.

• در صورت تزریق آمپول رگام در ۷۲ ساعت اول پس از زایمان، در قسمت «بلی» و در صورت عدم تزریق در خانه «خیر» علامت ✓ بگذارید.

۸- **پس از زایمان (مادر):** در جدول ارزیابی معمول میزان فشارخون، درجه حرارت و میزان خونریزی مادر را با توجه به زمان مراقبت ثبت کنید. میزان خونریزی را به صورت عبارت «طبیعی یا غیر طبیعی» ثبت کنید.

• نوع روش پیشگیری از بارداری مادر را در این قسمت بنویسید.

۹- **پس از زایمان (نوزاد):** اطلاعات مربوط به نوزاد را از روی بخش ارزیابی نوزاد فرم زایمان در این قسمت ثبت کنید.

• در صورت تزریق ویتامین ک ۱ و ایمن سازی در خانه های مربوط علامت ✓ و در صورت عدم تزریق علامت خط تیره (-) بگذارید.

**نکته ۱:** تزریق ویتامین ک به نوزاد بلافاصله پس از زایمان به صورت «تزریق ۰/۵ میلی گرم ویتامین ک ۱ در نوزاد با وزن کمتر از ۲ کیلوگرم و تزریق ۱ میلی گرم ویتامین ک ۱ در نوزاد با وزن ۲ کیلوگرم و بالاتر» است.

**نکته ۲:** در صورت انجام تزریقات دیگر مانند ایمونوگلوبولین و ... به نوزاد، نوع دارو را در قسمت «سایر» بنویسید.

• **جدول ارزیابی نوزاد:** برای ثبت موارد ارزیابی نوزاد در جدول به شرح زیر اقدام کنید:

#### بدو تولد

۱- نشانه های خطر: بر اساس ارزیابی، طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ عفونت باکتریال شدید

۲- عفونت های موضعی: و زردی بر اساس ارزیابی، موارد طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ عفونت چشم

❖ عفونت پوست

❖ عفونت ناف

۳- زردی: بر اساس ارزیابی، موارد طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ زردی شدید

❖ زردی خفیف

۴- صدمات زایمانی و ناهنجاری: بر اساس ارزیابی، موارد طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ ناهنجاری

❖ صدمات زایمانی

۵- وضعیت شیردهی: بر اساس ارزیابی، موارد طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ عدم توانایی مادر برای شیر دادن

## ❖ مشکل شیر خوردن

- ۶- وضعیت بینایی: در این زمان بررسی نمی شود.
- ۷- غربالگری هیپوتیروئید: در این زمان انجام نمی شود.
- ۸- میزان قد و وزن و دور سر نوزاد را ثبت کنید.

### روزهای ۳ تا ۵ - روزهای ۱۴ تا ۱۵ - روزهای ۳۰ تا ۳۵ پس از تولد

۱- نشانه های خطر: بر اساس ارزیابی، موارد طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ عفونت باکتریال شدید

❖ مشکل جدی احتمالی

۲- عفونت های موضعی: بر اساس ارزیابی، موارد طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ عفونت چشم

❖ عفونت پوست

❖ عفونت ناف

۳- زردی: بر اساس ارزیابی، موارد طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ زردی خفیف

❖ زردی شدید

❖ زردی طولانی مدت

۴- صدمات زایمانی و ناهنجاری: در روزهای ۳ تا ۵ بررسی می شود و در سایر روزها بررسی نمی شود.

۵- وضعیت شیردهی: بر اساس ارزیابی، طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ مشکل شیرخوردن و یا وزن گیری ناکافی و یا رشد نامعلوم

۶- وضعیت بینایی: بر اساس ارزیابی، طبقه بندی زیر ثبت می شود:

❖ مشکل بینایی دارد

۷- غربالگری هیپوتیروئید: در روزهای ۳ تا ۵ انجام می شود و در سایر روزها نیاز به انجام آن نیست.

۸- میزان قد، وزن و دور سر نوزاد در هر زمان مراجعه ثبت می شود.

**نکته:** در موارد چندقلویی، ابتدا به هر نوزاد با رعایت ترتیب زمان تولد شماره دهید و اطلاعات هر یک را جداگانه با تقسیم خانه های جدول به تعداد نوزاد ثبت کنید. همچنین وضعیت تزریقات و ایمن سازی بدو تولد را به تعداد هر نوزاد با افزودن خانه های کوچک به طور جداگانه ثبت کنید.

۱۰- چند توصیه بهداشتی پس از زایمان: رعایت نکات بهداشتی را به مادر گوشزد کنید.

۱۱- جدول مراقبت های ویژه پس از زایمان: هر نوع عارضه برای مادر در زمان ملاقات های معمول (روزهای ۱ تا ۳، ۱۰ تا ۱۵ و ۴۲ تا ۶۰) و غیر معمول را در این جدول ثبت کنید. تاریخ مراجعه مادر را در ستون تاریخ و نوع عارضه را در ستون های «خونریزی، تب، درد و سایر» بنویسید.

- ستون «سایر» مربوط به این علائم است: شوک، اختلال هوشیاری، تشنج، فشارخون بالا، تنفس مشکل، مشکلات ادراری-تناسلی و اجابت مزاج، اختلال روانی، ترشحات چرکی و بدبو از مهبل، التهاب لثه، پوسیدگی و جرم دندان، عفونت دندانی، آبسه و درد شدید دندان، ورم اندامها (ورم یک طرفه ساق و ران)، رنگ پریدگی شدید، سرگیجه، بیماری زمینه ای

- ستون «درد» مربوط به علائم درد شکم و پهلوها، درد محل بخیه ها، درد پستان و درد اندامها (ساق و ران) است.

**نکته ۱:** در ستون «درد» و «سایر» محل درد و نوع علامت را بنویسید.

**نکته ۲:** از آنجا که میزان خونریزی و درجه حرارت (تب) در جدول ارزیابی معمول ثبت می شود، ثبت آنها در زمان ملاقات های معمول این جدول موردی ندارد.

جدول ثبت مشخصات ارایه دهنده خدمت و زمان ملاقات پس از زایمان: نام و نام خانوادگی هر فرد مراقبت کننده از مادر در دوران پس از زایمان با درج تاریخ انجام مراقبت در این جدول ثبت می شود. برای هر مادر حداقل ۴ فرد مراقبت کننده و برای زمان ملاقاتهای هر فرد مراقبت کننده از مادر، حداقل ۵ خانه در نظر گرفته شده است.

نکته: در صورتی که تعداد ملاقاتهای فرد مراقبت کننده بیش از ۵ بار است، می توان در ردیف بعدی نام و نام خانوادگی وی را تکرار و تاریخ ادامه مراقبت ها را در خانه های مربوط ثبت کرد.

• تاریخ مراجعه بعدی مادر و نوزاد: برای آنکه مادر زمان مراقبت خود و نوزاد خود را به خاطر بسپارد، تا پایان ملاقات های پس از زایمان، تاریخ مراجعه بعدی را با مداد بنویسید و به مادر تأکید کنید.

۱۲- چند توصیه بهداشتی در بارداری: رعایت نکات بهداشتی در بارداری را به مادر گوشزد کنید.

۱۳- چند توصیه در مورد مراقبت از نوزاد: موارد توصیه شده در مورد مراقبت از نوزاد را به مادر تأکید کنید.

۱۴- ملاحظات: هر گونه توضیحات مهم در مورد وضعیت سلامت و بیماری مادر و نوزاد در هر مقطعی از بارداری، زایمان و پس از زایمان را در این قسمت بنویسید.

\* به مادر تأکید کنید به علائم خطر توجه کند و در صورت وجود علائم خطر باید در هر زمان و بدون آن که منتظر تاریخ ملاقات تعیین شده بعدی بماند، مراجعه کند.

به مادر تأکید کنید، این دفترچه را در طول مدت بارداری، زمان زایمان و دوران پس از زایمان برای ارایه به هر فرد ارایه دهنده خدمت همراه داشته باشد.

برای آگاهی مادر و خانواده وی، شماره تلفن پزشک و یا ماما و محل مراجعه برای زایمان را ثبت کنید.