

جدول راهنمای مراقبت های پیش از بارداری و بارداری (مرور کلی و سریع)

زمان مراقبت	پیش از بارداری	مراقبت 1 هفته 6 تا 10	مراقبت 2 هفته 16 تا 20	مراقبت 3 هفته 26 تا 30	مراقبت 4 و 5 هفته 31 تا 34 هفته 35 تا 37	مراقبت 6 تا 8 هفته 38 تا 40 (هر هفته یک مراقبت)
مصاحبه و تشکیل یا بررسی پرونده	ارجاع به پزشک یا ماما	- مشخصات، وضعیت بارداری فعلی، تعیین سن بارداری، مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - سابقه بارداری و زایمان قبلی - بیماری و ناهنجاری، اختلالات روانی/همسرآزاری، رفتارهای پر خطر، اعتیاد، مصرف سیگار و الکل - شکایت های شایع و علائم خطر، ضربه - آخرین روش پیشگیری از بارداری	- بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر - شکایت های شایع و علائم خطر - تعیین سن بارداری - اختلالات روانی / همسرآزاری - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - حرکت جنین، ضربه	- بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر - شکایت های شایع و علائم خطر - تعیین سن بارداری - اختلالات روانی / همسرآزاری - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - حرکت جنین، ضربه	- بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر - شکایت های شایع و علائم خطر - تعیین سن بارداری - اختلالات روانی / همسرآزاری - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - حرکت جنین، ضربه	- بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر - شکایت های شایع و علائم خطر - تعیین سن بارداری - اختلالات روانی / همسرآزاری - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - مصرف مکمل ها و گروه های غذایی - حرکت جنین، ضربه
معاینه بالینی (ارجاع در صورت نیاز)	- اندازه گیری قد و وزن - تعیین نمایه توده بدنی و ترسیم منحنی وزن گیری - علائم حیاتی، حال عمومی - معاینه دهان و دندان - معاینه فیزیکی	- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی، ارتفاع رحم، حال عمومی - ترسیم منحنی وزن گیری - معاینه چشم، اندام ها و صورت، دهان و دندان، پوست - شنیدن صدای قلب جنین، کلاس آمادگی زایمان	- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی، ارتفاع رحم، حال عمومی - ترسیم منحنی وزن گیری - معاینه چشم، اندام ها و صورت، دهان و دندان، پوست - شنیدن صدای قلب جنین، کلاس آمادگی زایمان	- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی، ارتفاع رحم، حال عمومی - ترسیم منحنی وزن گیری - معاینه چشم، اندام ها و صورت، دهان و دندان، پوست - شنیدن صدای قلب جنین، کلاس آمادگی زایمان	- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی، ارتفاع رحم، حال عمومی - ترسیم منحنی وزن گیری - معاینه چشم، اندام ها و صورت، دهان و دندان، پوست - شنیدن صدای قلب جنین، کلاس آمادگی زایمان	- اندازه گیری وزن ، علائم حیاتی، ارتفاع رحم، حال عمومی - ترسیم منحنی وزن گیری - معاینه چشم، اندام ها و صورت، دهان و دندان، پوست - شنیدن صدای قلب جنین، کلاس آمادگی زایمان
آزمایش ها (ارجاع)	CBC, BG, Rh, U/A, U/C, BUN, Creat, VDRL و HIV (در رفتارهای پرخطر)، HBsAg (در صورت نیاز)، نوبت اول کومبس غیر مستقیم (در مادر Rh منفی پس از اطلاع از مثبت بودن Rh همسر)، GCT (در مادر در معرض خطر دیابت)،	سونوگرافی در هفته 16 تا 18 نوبت دوم کومبس غیر مستقیم (در مادر Rh منفی با همسر Rh مثبت) GCT در هفته 24 تا 28 بارداری	سونوگرافی در هفته 16 تا 18 نوبت دوم کومبس غیر مستقیم (در مادر Rh منفی با همسر Rh مثبت) GCT در هفته 24 تا 28 بارداری	سونوگرافی در هفته 16 تا 18 نوبت دوم کومبس غیر مستقیم (در مادر Rh منفی با همسر Rh مثبت) GCT در هفته 24 تا 28 بارداری	سونوگرافی در هفته 16 تا 18 نوبت دوم کومبس غیر مستقیم (در مادر Rh منفی با همسر Rh مثبت) GCT در هفته 24 تا 28 بارداری	سونوگرافی در هفته 16 تا 18 نوبت دوم کومبس غیر مستقیم (در مادر Rh منفی با همسر Rh مثبت) GCT در هفته 24 تا 28 بارداری
آموزش و مشاوره	- بهداشت فردی و روان - بهداشت جنسی - بهداشت دهان و دندان - تغذیه/ مکمل های دارویی - عدم مصرف مواد مخدر/ داروی مخدر، سیگار و دخانیات/ الکل	- علائم خطر، بهداشت فردی - تغذیه/ مکمل های دارویی - بهداشت دهان و دندان - شکایت های شایع - شیردهی - توصیه به شرکت در کلاس	- علائم خطر، بهداشت فردی - تغذیه/ مکمل های دارویی - بهداشت دهان و دندان - شکایت های شایع - شیردهی - توصیه به شرکت در کلاس	- علائم خطر، بهداشت فردی - تغذیه/ مکمل های دارویی - بهداشت دهان و دندان - شکایت های شایع - شیردهی - توصیه به شرکت در کلاس	- علائم خطر، بهداشت فردی - تغذیه/ مکمل های دارویی - بهداشت دهان و دندان - شکایت های شایع - شیردهی - توصیه به شرکت در کلاس	- علائم خطر، بهداشت فردی - تغذیه/ مکمل های دارویی - بهداشت دهان و دندان - شکایت های شایع - شیردهی - توصیه به شرکت در کلاس

		علائم خطر / شکایت های شایع تاریخ مراجعه بعدی	آمادگی زایمان عدم مصرف مواد مخدر/ داروی مخدر، سیگار و دخانیات /الکل تاریخ مراجعه بعدی	آمادگی زایمان عدم مصرف مواد مخدر/ داروی مخدر، سیگار و دخانیات /الکل تاریخ مراجعه بعدی	توصیه به شرکت در کلاس عدم مصرف مواد مخدر/سیگار/ الکل عدم مصرف مواد مخدر/ سیگار/الکل نوزاد بهداشت فردی و دهان و دندان مراقبت نوزاد، علائم خطر نوزادی تاریخ مراجعه بعدی
مکمل های دارویی	اسید فولیک(از ابتدای بارداری تا پایان بارداری)، آهن و مولتی ویتامین (از شروع هفته 16 بارداری تا پایان بارداری)				
ایمن سازی	توأم در صورت نیاز - رگام از هفته 28 تا 34 بارداری				

جدول راهنمای مراقبت های پس از زایمان (مرور کلی و سریع)

زمان مراقبت نوع مراقبت	مراقبت 1 روز های 1 تا 3	مراقبت 2 روزهای 10 تا 15	مراقبت 3 روزهای 42 تا 60
مصاحبه و تشکیل یا بررسی پرونده	- مشخصات، وضعیت زایمان - سؤال در مورد ترشحات مهبل و خونریزی، مشکلات ادراری- تناسلی و اجابت مزاج، سرگیجه، اختلالات روانی، بیماری زمینه ای، وضعیت شیردهی، شکایت شایع، همسرآزاری، درد، مصرف مکمل های دارویی	- بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر - سؤال در مورد ترشحات مهبل و خونریزی، مشکلات ادراری- تناسلی و اجابت مزاج، اختلالات روانی، بیماری زمینه ای، وضعیت شیردهی، شکایت شایع، همسرآزاری، درد، مصرف مکمل های دارویی	- بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر - سؤال در مورد ترشحات مهبل و خونریزی، مشکلات ادراری- تناسلی و اجابت مزاج، وضعیت شیردهی، اختلالات روانی، سرگیجه، شکایت شایع، همسرآزاری، درد، مصرف مکمل های دارویی
معاینه بالینی	- معاینه چشم، پستان ها، شکم (رحم)، اندام ها، محل بخیه ها - کنترل علائم حیاتی، حال عمومی	- معاینه چشم، پستان ها، شکم (رحم)، اندام ها، محل بخیه ها - کنترل علائم حیاتی، حال عمومی	- معاینه چشم، دهان و دندان، پستان، شکم (رحم)، اندام ها، محل بخیه ها - کنترل علائم حیاتی، حال عمومی
آزمایش ها (ارجاع)	-----	-----	پاپ اسمیر(در صورت نیاز)
آموزش و مشاوره	بهداشت فردی و روان و جنسی، بهداشت دهان و دندان، تغذیه و مکمل های دارویی، شکایت شایع، نحوه شیردهی و مشکلات آن، علائم خطر مادر و نوزاد، تنظیم خانواده، مراقبت از نوزاد، تاریخ مراجعه بعدی	بهداشت فردی و روان و جنسی، بهداشت دهان و دندان، تغذیه و مکمل های دارویی، شکایت شایع، تداوم علائم خطر مادر و نوزاد، مراقبت از نوزاد، تنظیم خانواده(در صورت عدم مشاوره در ملاقات دوم)، تاریخ مراجعه بعدی	بهداشت فردی و روان و جنسی، بهداشت دهان و دندان، تغذیه و مکمل های دارویی، شکایت شایع، تداوم شیردهی، علائم خطر مادر و نوزاد، مراقبت از نوزاد، مشاوره تنظیم خانواده(در صورت عدم مشاوره در ملاقات دوم)، تاریخ مراجعه بعدی
مکمل های دارویی	آهن و مولتی ویتامین تا 3 ماه پس از زایمان		

		ایمن سازی	رگام در مادر اره‌اش منفی با نوزاد اره‌اش مثبت طی 72 ساعت اول پس از زایمان
--	--	-----------	--