

مراقبت بهداشتی در دوران بارداری

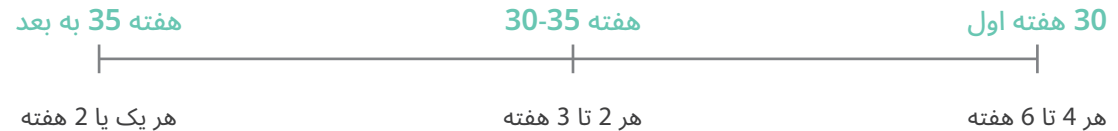
همکاری با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی کلید بارداری سالم و داشتن فرزندی سالم است.

در زمان ملاقات با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی چه اتفاقی می‌افتد؟

هر بار به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه می‌کنید، احتمال دارد:

- فشار خون شما کنترل شود
- ضربان قلب فرزندان کنترل شود
- اندازه دور شکم اندازه‌گیری و رشد فرزندان بررسی شود
- معمولاً مراجعات صورت گرفته در ابتدای بارداری از بقیه طولانی‌تر هستند. ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما سابقه جسمی شما را می‌گیرد و یک چکاپ کامل را انجام می‌دهد، که ممکن است شامل این موارد باشد:
- یک آزمایش بارداری
- سؤالاتی درباره سبک زندگی شما، از جمله رژیم غذایی، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات، نوشیدن الکل و مصرف مواد
- اطلاعاتی درباره مکمل‌های پیش از زایمان
- یک معاینه شکمی
- یک معاینه لگنی و یک آزمایش پاپ‌اسمیر یا نمونه واژنی
- اندازه‌گیری قد و وزن
- آزمایش خون برای غربالگری STIها (عفونت‌های مقاربتی)، تأیید گروه خونی و بررسی سطح آهن
- آزمایش‌های غربالگری ژنتیکی
- یک آزمایش ادرار

هر چند وقت یک بار باید به پزشک یا ماما مراجعه کنید؟



در صورتی لازم است در فواصل کوتاه‌تر به پزشک مراجعه کنید که:

- وزن شما بیش از اندازه کم یا زیاد است
 - در بارداری قبلی مشکلاتی داشتید
 - دیابت یا فشار خون بالا دارید
 - بیش از 40 سال سن دارید
 - بیش از 1 جنین دارید
- عمل سزارین داشتید رحم شما قبلاً جراحی شده است
 - الکل، دخانیات یا مواد مخدر مصرف کردید
 - دچار افسردگی شدید یا با مشکلاتی مانند خشونت خانگی دست و پنجه نرم می‌کنید

آیا می‌دانستید



می‌توانید به میل خودتان به تنهایی به پزشک مراجعه کنید یا یک همراه در کنار خود داشته باشید. کاری را انجام بدهید که به شما احساس راحتی می‌دهد.

«همسران»



شما می‌توانید چه کار کنید

این فهرست داروهای اضطرابی را با دقت مطالعه کنید (به عوامل خطرناک در دوران بارداری مراجعه کنید) و مطمئن شوید همسران در صورت نیاز به ارائه‌دهنده بهداشتی مراجعه می‌کند

مراقب باشید



Health Canada هشدار داده است که بنفش کریستال (که به کریستال ویوله هم معروف است) می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش بدهد. اگر باردار هستید، از آن برای درمان هیچ عارضه‌ای استفاده نکنید.

واکسن‌هایی که به آن‌ها نیاز دارید

واکسن آنفولانزا

آنفولانزا (فلو) در دوران بارداری جدی‌تر از گذشته است. یک واکسن آنفولانزا تزریق کنید - این واکسن ایمن و رایگان است و می‌توان آن را در هر زمان در طول بارداری تزریق کرد. و اگر دچار علائم آنفولانزا شدید (تب، سرفه، سردرد، بدن‌درد و بی‌حالی) با پزشکتان تماس بگیرید یا از طریق شماره 8-1-1 HealthLink BC زنگ بزنید و یا به healthlinkbc.ca مراجعه کنید.

آیا می‌دانستید



با تزریق واکسن آنفولانزا - و با تشویق اعضای خانواده و دوستانی که به طور مرتب آن‌ها را ملاقات می‌کنید به تزریق این واکسن - به حفظ سلامت فرزندان تا زمانی که خودش آنقدر بزرگ شده که بتواند واکسن بزند، کمک می‌کنید.

واکسن سیاه سرفه

سیاه سرفه یکی از عفونت‌های بسیار جدی است که در مسیر تنفسی ایجاد می‌شود و ممکن است منجر به ذات‌الریه، تشنج، آسیب مغزی و حتی مرگ شود. این بیماری به طور خاص برای نوزادان خطرناک است، اما می‌توان نوزادان را تا 2 ماهگی علیه این بیماری واکسینه کرد. با دریافت واکسن در دوران بارداری، به حفاظت از نوزادان کمک خواهید کرد. عرضه واکسن سیاه سرفه برای افراد باردار در حال حاضر در بریتیش کلمبیا به صورت رایگان انجام نمی‌شود. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

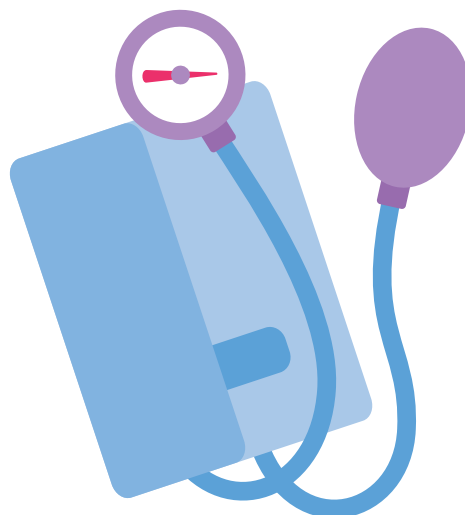
برای کسب اطلاعات بیشتر به immunizebc.ca/pregnancy مراجعه کنید و با یک پرستار سلامت عمومی درباره سایر واکسن‌هایی که ممکن است صلاحیت تزریقشان را داشته باشید، حرف بزنید.

غربالگری ژنتیکی پیش از زایمان چیست؟

آزمایش‌های خون اختیاری وجود دارند که به شما نشان می‌دهند چقدر احتمال دارد فرزندان به عارضه‌هایی مانند سندرم داون یا اسپینا بیفیدا مبتلا باشد. این غربالگری‌ها بدون نقص نیستند و برای تشخیص بیماری کاربرد ندارند. اگر نتیجه مثبت دریافت کنید، ممکن است لازم باشد آزمایش‌های خاص دیگری انجام بدهید. برای کسب اطلاعات بیشتر به **عوامل خطرناک در دوران بارداری** مراجعه کنید.

گذرنامه بارداری و گذرنامه بارداری غیربومی چه هستند؟

بروشورهای رایگانی وجود دارند که می‌توانید برای پیگیری مراقبت بارداری از آن‌ها استفاده کنید. گذرنامه بارداری غیربومی هم شامل عقاید و ارزش‌های سنتی تکمیلی است. هر دو به صورت آنلاین از طریق آدرس perinatalservicesbc.ca or مراقبت بهداشتی در دسترس شما قرار دارند.



در معاینات بعدی بارداری، ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی شما ممکن است برای شناسایی مشکلات احتمالی شما و فرزندان که نیاز به درمان دارند، آزمایش‌هایی پیشنهاد کند. این آزمایشات ممکن شامل موارد زیر باشند:

- معاینه سونوگرافی (20 هفته) برای بررسی موقعیت جفت جنین و رشد فرزند شما
- غربالگری قند خون (24 با 26 هفته) برای بررسی احتمال ابتلا به دیابت بارداری
- یک نمونه سواب (35 تا 37 هفته) برای غربالگری استرپتوکوک گروه B
- آزمایش‌های غربالگری ژنتیکی

ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی هم از شما درباره رفا عاطفی سؤال خواهد کرد و اگر خون Rh-منفی داشته باشید، در 24 تا 28 هفته، یک تزریق گلوبین ایمنی-Rh انجام خواهد داد.

امتحان کنید



- بعضی از اطلاعات پایه را یادداشت کنید و در اولین ویزیت همراه خود داشته باشید:
- تاریخ آخرین پیروید و آزمایش‌های پاپ‌اسمیر
 - گروه خونی شما و پدر کودک
 - داروهایی که مصرف می‌کنید (از جمله داروهای گیاهی)
 - بیماری‌هایی که داشتید و هر بیماری که در خانواده وجود دارد
 - بارداری‌های قبلی
 - برنامه‌ها و سؤالاتی درباره تغذیه فرزندان
 - هر گونه سؤال دیگر