

معاینه قبل از ولادت

فهرست فصل هفتم

- 97.....صحت با مادر.....
- 97.....1. مشاهده صحت عمومی مادر.....
- 98.....2. سوال در مورد اینکه آیا وی دلبدی و استفراغ داشته است.....
- 99.....3. سوال نمائید که آیا خانم احساس ضعف می نماید.....
- 100.....4. سوال در مورد اینکه آیا وی خونریزی مهبلی داشته است.....
- 101.....5. سوال در مورد اینکه آیا خانم کدام درد غیر معمول در شکم، کمر و پاها داشته است.....
- 102.....6. سوال در مورد اینکه آیا نفس کوتاهی داشته است.....
- 103.....معاینه بدن مادر.....
- 103.....1. وزن نمودن مادر.....
- 105.....2. حس نمودن جلد خانم که آیا با تماس گرم هست و یا گرفتن درجه حرارت آن.....
- 106.....3. معاینه نبض مادر.....
- 107.....4. معاینه فشار خون خانم.....
- 110.....5. معاینه برای دریافت علائم کمخونی.....
- 111.....6. معاینه برای دریافت علائم تغذی ناکافی و یا کمبود آئودین.....
- 112.....7. معاینه برای دریافت علائم پری اکلامپسیا (توکسیمی حاملگی).....
- 115.....8. معاینه برای دریافت علائم انتانات مجاری ادرار، مثانه و گرده.....
- 117.....معاینه طفل:.....
- 117.....1. اندازه گیری رحم مادر.....
- 123.....2. دریافت وضعیت طفل.....
- 132.....بعد از معاینه.....
- 132.....1. تعیین زمان برای معاینه بعدی قبل از ولادت.....
- 133.....ثبت مواظبت های قبل از ولادت.....

معاینه قبل از ولادت

معاینه منظم قبل از ولادت سه قسمت دارد. صحبت با مادر، معاینه جسمی مادر و معاینه طفل. یک نظر خوب است اگر چیز هائیرا که در مورد مادر در هر معاینه درمی یابید یادداشت کنید (چارت نمونه‌ی را در آخر این فصل ببینید). در هر قسمت معاینه، ما علائم صحتمندی و علائم خطر را لست نموده ایم. اگر شما یک علامه خطر را می یابید باید مطمئنا هدایاتی را که تحت عنوان "چه باید کرد زمانیکه علامه خطر دریافت گردید"، آمده است مطالعه نمایند. خاتم

احتیاط! در هر معاینه منظم، خانم های دارای این علائم خطر حاملگی را بخاطر بسیاری در صورتیکه این علائم بین دو معاینه واقع شود خانم باید با شما تماس گرفته یا کمک طبی جستجو نماید. در صورت موجودیت این علائم صفحاتی را که برای هر علامه ذکر شده مطالعه نمایند تا در یا بید که شما چه کاری را انجام داده خواهید توانست:

- 1 - خونریزی مهملی (صفحه 100)
- 2 - ورم روی و دست ها (صفحه 112)
- 3 - سردردی، سرچرخي و یا تشوش دید (صفحه 112)

ممکن است ضرورت به کمک طبی داشته باشد و یا شما ممکن است قادر باشید تابه او مواظبت طبی بدهید.

صحبت با مادر

بسیار خوب است که معاینه نمودن را با صحبت دوستانه آغاز نمائید. از مادر بپرسید که چه احساس می نماید و دوران حاملگی اش چگونه میگذرد. ببینید که اگر خانم کدام شکایت یا سوال داشته باشد.



1. مشاهده وضعیت عمومی صحتی:

علائم صحتمندی:

با دیدن، شنیدن و احساس کردن مادر صحتمند و خوش دیده میشود.

علائم خطر:

با دیدن، شنیدن و احساس کردن مادر غیر صحتمند و ناخوش بملاحظه میرسد. زمانیکه شما با مادر صحبت می نمائید کوشش نمائید که به همه چیز در مورد وضعیت عمومی خانم توجه داشته باشید، طور مثال:

- ❖ آیا خانم خوش بنظر میرسد و یا اینکه ناراحت و ناخوش است.
 - ❖ آیا خانم قوت (انرژی) کافی دارد و یا اینکه خسته و مریض است.
 - ❖ آیا خانم به آسانی حرکت می نماید و یا گرفته و آهسته است.
 - ❖ آیا دیده میشود که خانم و اعضا فکر کرده و صحبت می نماید و یا اینکه گیج و مغشوش است.
 - ❖ آیا جلد خانم شفاف است یا اینکه زخم ها و یا شاریدگی هایی در جلد دارد.
- چه بکنید زمانیکه علائم خطر را می بینید؟



اگر وضعیت صحتی عمومی مادر خراب است و یا اینکه خانم خوب بنظر نمی رسد کوشش نمائید تا به او توجه خاص داشته باشید حتی اگر هیچ چیز نادرست معلوم نشود. اگر خانم صحتمند معلوم نمی شود او را تشویق نمائید که کمک طبی را جستجو نماید.

2. سوال نمائید که آیا خانم دلبدی و استفراغ دارد؟



علائم صحت‌مندی: مادر دل‌بیدی و استفراغ ندارد و یا دل‌بیدی خفیف درسه یا چهار ماه اول حاملگی دارد.

علائم خطر:

- ❖ مادر استفراغ شدید و یا بعد از ماه 4 استفراغات دارد.
 - ❖ مادر قادر نیست که آب را درمعه خود نگهدارد.
 - ❖ مادر تنها میتواند بسیار کم ادرار نماید (توقف ادرار) و یا ادرار خانم بسیار تیره است.
 - ❖ مادر کمتر از یک کیلو گرام (4 پوند) در هر ماه وزن میگیرد.
- بسیاری خانم‌ها در 3 یا 4 ماه اول حاملگی دل‌بیدی میداشته باشند. این حالت اکثر جدی نمی‌باشد. اما اگر یک خانم بسیار استفراغ می‌نماید، در غذا خوردن بسیار احساس ناراحتی می‌نماید و یا نمی‌تواند مایعات را درمعه خود نگهدارد، یک علامه خطر خواهد بود. او و طفل اش ممکن است مصاب سوء تغذی گردند. دل‌بیدی همچنان میتواند یک علامه مشکل و مریضی دیگری باشد.

چه بکنید زمانی‌که علامه خطر را می‌بینید:

اگر دل‌بیدی خفیف و در اوایل حاملگی باشد صفحه 66 را برای یکتعداد علاج های مفید ببینید و به مادر توصیه کنید. اگر این علاج‌ها موثر نبود و یا اگر استفراغات شدید بوده و بعد از ماه 4 باز هم ادامه یافت مشوره طبی بگیرید. ادویه مدرنی وجود دارد که معده را آرام نگه‌میدارند تا خانم خورده بتواند .

در صورتیکه مادر اسهال دارد (مواد غایطه آبگین) و یا درپهلوی استفراغات دیگر علائم مریضی را نیز دارد مشوره طبی بگیرید. خانم باید از نظر انتانات زخم معده (قرحه معده)، پارازیت‌ها (اجسام حیه کوچکی که داخل روده های انسانها زندگی نموده آنها را مریض می‌سازند) و یا موجودیت حمل مول (یک توموریکه بجای طفل در رحم نشو و نما می‌نماید صفحه 121 دیده شود) معاینه گردد.

اگر خانم مصاب پارازیت بوده مگر مشکلات زیاد نداشته باشد ممکن بتواند تا بعد از ولادت برای گرفتن دوا انتظار بکشد. بعضی ادویه‌ایکه برای پارازیت‌ها استفاده میشوند ممکن سبب ایجاد ضرر برای طفل گردند بخصوص درجریان سه ماه اول حاملگی. با مسوولین صحی منطقه صحبت نمائید که آنها چگونه ادویه ایرا استفاده می‌نمایند و یا کمک طبی بگیرید. اگر تکلیف موجوده از سبب پارازیت‌ها بسیار شدید بوده و خانم نتواند بصورت عادی وزن بگیرد و یا علائم کدام مریضی دیگری را داشته در آنصورت مشوره طبی بگیرید.

اگر مادر قادر نباشد که مایعات را تحمل نماید و ادرار توقف کند فوراً کمک طبی بگیرید. ممکن است خانم ضرورت به مایعات وریدی (دادن مایعات از طریق ورید صفحات 424 و 415 دیده شود) و دوا داشته باشد. اگر شما آموخته

یادداشت: اگر دیگر افراد موجود در همان منطقه نیز از دل‌بیدی، استفراغ و اسهال شکایت داشته باشند ممکن است مشکل در منبع آب آشامیدنی آنها وجود داشته باشد و کمک نخواهد کرد که به خانم دواى ضد پارازیت داده شود. چون باز هم با خوردن آب کثیف مصاب خواهد شد. برای اینکه آب نوشیدنی خوب تهیه شود خانم باید قبل از نوشیدن آبرا جوش داده یا فلتر نماید.

ممکن است جامعه باهم کار کرده و یک منبع آب پاک را ساخته بتوانند و یا شما ممکن است راه حل های دیگری برای مشکل پیدا نمائید.

اید که چگونه مایعات وریدی بدهید، دادن مایعات را آغاز نموده و مریض را برای گرفتن کمک طبی انتقال دهید.



3. سوال نمائید که آیا خانم احساس ضعف می نماید:

علائم صحتمندی: مادر به اندازه کافی قوت (انرژی) دارد.

علائم خطر: خانم همیشه احساس خستگی و ماندگی مینماید، بخصوص بعد از ماه 4 حاملگی یک خانم حامله باید قوت کافی داشته باشد. همچنان ممکن خانم در سه ماه اول و 4 تا 5 هفته اخیر حاملگی بسیار خواب داشته باشد.

اگر یک خانم یک مدت طولانی ضعیف باشد ممکن است از یک یا بیشتر عوامل ذیل رنج ببرد.

- سوء تغذی (فصل 4)
- کمخونی (صفحات 110-111)
- کار بسیار زیاد
- مریضی ها
- افسردگی
- مشکلات قلبی (صفحات 102 ، 107)



چه بکنید زمانی که علائم خطر را درمی یابید:

بسیار مهم است که این مشکلات را بررسی نمائید زیرا یک مادر ضعیف بسیار امکان دارد که در زمان ولادت مشکلات زیاد داشته باشد. او ممکن است یک ولادت طولانی و مشکل ویا خونریزی زیاد داشته و بعد از ولادت مصاب انتانات شود. طفل اش نیز ممکن است مریض باشد اگر شما درمورد مادر تشویش دارید از او بخواهید که برای معاینه از یک کارکن صحتی کمک بگیرد.

4. سوال نمائید که آیا خانم لکه یا خونریزی مهبلی دارد:

علائم صحتمندی:

- عدم موجودیت خونریزی در جریان حاملگی و یا خونریزی بسیار کم بدون درد در ماه اول در زمانیکه عادت ماهوار انتظار می رفت.
- موجودیت مخاط کلابی رنگ یا خون آلود 2 تا 3 روز قبل از آغاز ولادت این مخاط بنام نشان ولادت گفته می شود .

علائم خطر:

- خونریزی مشابه به عادت ماهوار در هر مرحله از حاملگی که باشد.
- خونریزی همراه با درد در جریان 6 ماه اول حاملگی که این حالت یک خطر ولادت جنینی یا سقط بنفسه می باشد.
- خونریزی با درد ثابت در هر مرحله از حاملگی که باشد .
- خونریزی بدون درد بخصوص در نیمه دوم دوران حاملگی.

چه بکنید زمانی که یک علامه خطر رامی یابید:

خونریزی خفیف درشش ماه اول حاملگی:

در صورتیکه مادر خونریزی خفیف با درد داشته باشد ممکن است شروع یک ولادت جنینی (سقط خودبخودی) باشد. اگر خونریزی خفیف باشد (بصورت لکه ها) و خانم در سه ماه اول حاملگی قرار داشته باشد خطر کمتر است. اگر خونریزی مانند عادت ماهوار یا شدید تر باشد، اگر خانم بیشتر از 3 ماه حامله باشد و یا اگر درد شدید یا بوی بد از مهبل احساس شود بسیار خوب خواهد بود که مشوره طبی بگیرید. هیچ چیزی را در مهبل مادر در صورتیکه وی سقط خود بخودی داشته باشد نگذارید.

خونریزی با درد ثابت در هر زمان حاملگی که باشد:

خونریزی با درد ثابت در جریان سه ماه اول حاملگی علامه آنست که طفل در محل نادرست نشو و نما می نماید. اکثر طفل در رحم نشو و نما می کند جائیکه به همین منظور می باشد، مگر در واقعات نادر ممکن است طفل در داخل یکی از تیوپ هائیکه بدو طرف رحم قرار دارند شروع به نشو و نما بنماید که به این حالت حمل خارج رحمی یا حاملگی نفیری گفته میشود .



نفیر پاره شده و خونریزی مینماید



اما اگر طفل در نفیرها شروع به نشو و نما کند

حمل نفیری

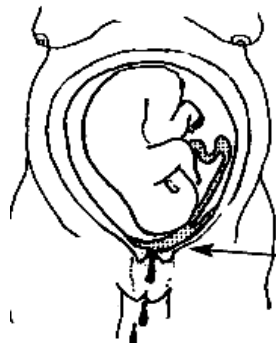
طفل باید در رحم شروع به نشو و نما نماید.

در ابتدا نفیر کشش پیدا مینماید مگر بانشو و نمای طفل مادر یک برجستگی دردناک را در همان طرف خود احساس مینماید. بعدا زمانی قبل از سه ماهگی حمل نفیر پاره شده و خونریزی پیدا می شود این بسیار خطر ناک است مادر میتواند از سبب خونریزی داخل شکم بمیرد .

دفعتا به شفاخانه مراجعه کنید؟

پیدا یش علائم شک را مراقبت نموده وشاک را تداوی نمائید (صفحه 243 دیده شود)

خونریزی با درد ثابت در جریان چند ماه اخیر حاملگی ممکن است معنی آنرا بدهد که همراه از جدار رحم جدا شده باشد که به این حالت انفصال قبل از وقت پلاستنا گفته می شود. ممکن خانم خونریزی شدید داخل رحمی پیدا نماید. یک قسمت از این خون ممکن خارج گردد و یا ممکن است هیچ خارج نشود. رحم پر از خون ممکن بسیار سخت جس شود. این حالت بسیار خطر ناک است. مادر و طفل ممکن بمیرند. دفعتاً به شفاخانه بروید. بروز علائم شک را مراقب باشید و شک را تداوی نمایند (صفحه 243 دیده شود).



پلاستنا عنق رحم را پوشانیده است.



پلاستنا از جدار رحم جدا شده است
خون

احتیاط! زمانیکه خونریزی موجود باشد هیچگاه دست خود را داخل مهبل ننمائید. ممکن است با دست در پلاستنا سوراخ ایجاد کرده خونریزی را شدید تر سازید شما ممکن است مادر را بکشید.

5. سوال نمائید که آیا خانم کدام درد غیر عادی در شکم، کمر یا پاهای خویش دارد؟

علائم صحتمندی: عدم موجودیت درد در شکم، پشت و پاها.



خانم های حامله اغلباً درد هائی دارند که عادی میباشد. درد های ذیل ممکن است عادی باشد:

- گرفتگی های خفیف و غیر منظم در قسمت بالایی بطن و یا در تمام بطن (به این گرفتگی ها تقلصات امتحانی نیز گفته می شود (صفحه 136).
- رحم سخت احساس شده و بعداً سست می شود.
- دردهای تیز ناگهانی در قسمت پائین و یکطرف پیشروی شکم که چند دقیقه محدود دوام نموده و دوباره برطرف می شود.
- درد قسمت پائین کمر که با استراحت مساز و یا تمرینات بهتر می شود.
- درد تیز در قسمت سرین که بطرف پاها انتشار می نماید و با استراحت بهتر می شود.

علائم خطر :

- گرفتگی ها یا درد هائیکه قوی تر شده وزود پیدا می شود.
- درد ثابت و دوامدار در شکم
- درد قسمت پائین شکم که از اطراف به پشت انتشار می نماید و یا درد کمر که با استراحت ، مساز یا تمرینات بهتر نشود.

چه باید انجام دهید در صورتیکه یک علامه خطر را می یابید:



جهت دریافت معلومات بیشتر به صفحاتیکه تذکر داده شده مراجعه شود:

- گرفتگی یا درد شکم در سه ماه اول حاملگی که شدت یافته می‌رود و یا اغلبا موجود است ممکن بدان معنی باشد که یک ولادت جنینی (سقط خود بخود) شروع شده باشد (صفحات 82 و 100)
- دردهای قوی و ثابت در شکم یا پهلو در سه ماه اول حاملگی ممکن بد ان معنی باشد که یک حمل نفیری (حمل خارج رحمی) موجود است (صفحه 100).
- درد ثابت شکم در مراحل اخیر حاملگی ممکن بدان معنی باشد که پلاستنا از دیوار رحم قسما جدا شده باشد (صفحه 101).
- درد ثابت در قسمت پائین شکم که از طریق پهلو به پشت انتشار مینماید و یا درد کمر ایکه با استراحت ، مساز و یا تمرین بهتر نشود، ممکن است از سبب انتانات کرده یا مثانه بوجود آمده باشد (صفحه 115).

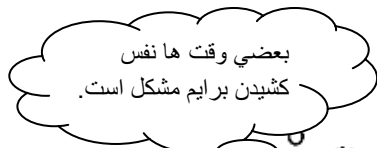
یادداشت : مانند دیگر افراد، یک خانم حامله میتواند مصاب امراض معمولی که شکم را مأوف میسازد، شود. این مریضی ها میتواند از سبب ایندیسیت (انتان یک قسمت از روده که با تب، درد طرف راست شکم وی اشتهایی توأم است)، پرازیتها (بادلبدی و اسهالات) و یا قرحات (بعضی اوقات با استقرافات و مواد غایطه سیاه قیرمانند) باشد. اگر فکر میکنید که مادر یکی از مریضی های فوق را دارد مشوره طبی بگیریید.

6. سوال نمائید که آیا خانم نفس کوتاهی دارد؟

علام صحتمندی: عدم موجودیت نفس کوتاهی و یا نفس کوتاهی خفیف در مراحل اخیر حاملگی.

علام خطر: نفس کوتاهی زیاد بخصوص با دیگر علام مریضی.

بسیاری خانم ها زمانیکه 8 یا 9 ماه حامله باشند کمی نفس کوتاهی پیدا میکنند. بعضی اوقات چون طفل مانع می شود برای مادر مشکل است که نفس عمیق بکشد. نفس کشیدن زمانیکه طفل پائین میشود یا کمی قبل از ولادت ممکن است آسانتر گردد (صفحه 137).



اگر خانم همیشه از نفس کوتاهی شکایت داشته باشد ممکن است یکی از امراض ذیل را داشته باشد:

- حساسیت،
- کمخونی (صفحه 110)،
- مشکلات قلبی،
- توبرکلوز (یک مریضی تخریب کننده شش ها)،
- استما،
- انتانات شش.

چه باید انجام دهید اگر یک علامه خطر را می ببینید :

اگر یک خانم مشکلات تنفسی دوامدار داشته باشد و یا اگر شما فکر می نمائید که خانم یکی از مشکلاتی را که فوقا لست شده داشته باشد، مشوره طبی بگیریید.

معاینه بدن مادر

1. وزن نمودن مادر:

علامه حیاتی:

مادر به آهستگی حدود 9 تا 18 کیلوگرام (20 تا 40 پوند) در جریان حاملگی وزن می گیرد. این معادل است به 1/4 تا 1/2 کیلوگرام (1/2 تا یک پوند) در هر هفته و یا 1 تا 2 کیلوگرام (2 تا 4 پوند) در هر ماه بیشتر افزایش وزن در نیمه دوم حاملگی صورت میگیرد.



علامه خطر :

- مادر بسیار لاغر بوده و یا اقلأ 9 کیلوگرام (20 پوند) وزن در جریان حاملگی نگرفته است .
- مادر بسیار چاق است و یا بیشتر از 19 کیلوگرام (42 پوند) وزن آن در جریان حاملگی افزایش داشته است.
- مادر دفعتأ بیشتر از 1.4 کیلوگرام (3 پوند) در یک هفته و یا 3.5 کیلوگرام (8 پوند) در یک ماه وزن میگیرد بخصوص در دوماه اخیر حاملگی.

بیشتر وزن اینکه خانم در جریان حاملگی میگیرد، از جهت رشد و نمو طفل، همراه (پلاستنا) و خریطه آب میباشد. همچنان مادر ممکن است یک اندازه شحم ذخیره نماید و این اکثرأ خوب است. اگر شما یک ترازو دارید در هر ملاقات خانم حامله را وزن نمائید. در صورت امکان همیشه از یک ترازو استفاده نمائید. اگر شما ترازو ندارید کوشش نمائید تا وزن خانم را قیاس نمائید. در هر معاینه وزن خانم را ثبت و نگهداری نمائید.

چه کاری را انجام دهید اگر علامه خطر را می بینید؟

مادر بسیار لاغر است و یا مقدار کافی وزن نمی گیرد.

اگر مادر بسیار لاغر باشد کوشش کنید تا در یابید که علت مشکل چه خواهد بود. از مادر در موارد ذیل سوال نمائید:

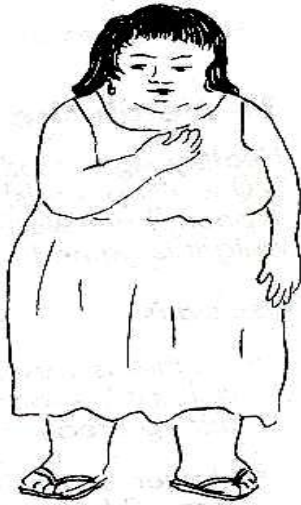


- رژیم غذایی مادر (صفحه 48)
- دلبدی و استفراغ (صفحه 98)
- علامه پرازیتهها (صفحه 98)
- نیاز مندی های خاص (صفحه 91)
- استفاده از ادویه (صفحه 60)
- ایدز (صفحه 369)

اگر دیده میشود که هیچکدام ازین چیزها علت مشکل نباشد، خانم ممکن است یک مشکل جدی داشته باشد. مشوره طبی بگیرد.

مادر بسیار چاق است و یا بسیار زیاد وزن گرفته است.

موجودیت کمی شحم در وجود خانم علامه صحت‌مندی بوده و خوب است مگر موجودیت شحم بسیار زیان در وجود خانم ممکن است مشکلات بیشتری را در هنگام ولادت بوجود آورد درین جا بعضی مشکلاتی ذکر شده است که شحم زیاد یا چاقی زیاد میتواند سبب آن گردد.



- مادر ممکن احساس ضعیفی یا کم قوتی نماید .
- مادر ممکن مرض شکر (دیابت) داشته باشد (صفحه 88)
- قابله ممکن است برای دریافت وضعیت طفل اندازه رحم و شنیدن صدای قلب طفل مشکل داشته باشد.
- مادر ممکن است در اثنای ولادت در رابطه به خارج ساختن طفل مشکلات داشته باشد.
- طفل ممکن بسیار کلان بوده و تولد آن بسیار سخت باشد.
- در صورتیکه خانم بعد از ولادت خونریزی زیاد داشته باشد، برای قابله مساز دادن رحم بسیار دشوار خواهد بود.

اگر یک خانم غذای خوب و به مقدار نارمل می خورد، ممکن است بصورت طبیعی چاق باشد و این درست است. مگر در صورتیکه خانم مقدار زیادی شحم و شکر در رژیم غذایی خود دارد و یا خانم بیشتر از اکثر خانم های دیگر غذا میخورد وی را تشویق نمائید تا غذای کمتر و با کیفیت خوبتر بخورد (فصل 4). یک خانم نباید در هنگام حاملگی کوشش نماید تا وزن خود را کم بسازد.

تمام خانم های چاق را تشویق نمائید تا تمرینات قوی مانند قدم زدن رقص کردن کارهای فیزیکی و یا دیگر فعالیت های زندگی را انجام دهند.

مادر دفعتاً وزن میگیرد:

اگر یک خانم دفعتاً در نزدیک ختم حاملگی وزن میگیر ممکن است یک علامه دوگانگی باشد (صفحه 131) یا پری-اکلامپسیا داشته باشد (صفحه 112).



2. جلد خانم را لمس نکنید و ببینید که آیا با تماس جلد وی گرم است و یا درجه حرارت خانم را بگیرید:

علائم صحت‌مندی:

درجه حرارت 37 درجه سانتی‌گراد یا 98.6 درجه فارنهایت بوده و جلد خانم بالمس سرد است.

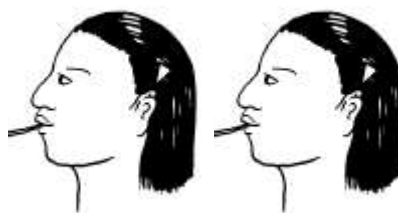
علائم خطر:

درجه حرارت بیشتر از 37.2 درجه سانتی‌گراد و یا 99 درجه فارنهایت می‌باشد. این تب است و با لمس جلد خانم گرم احساس می‌شود.

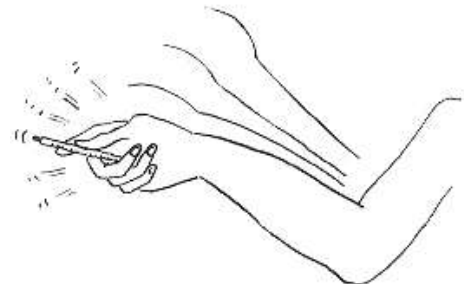
چگونه درجه حرارت اندازه می‌شود؟



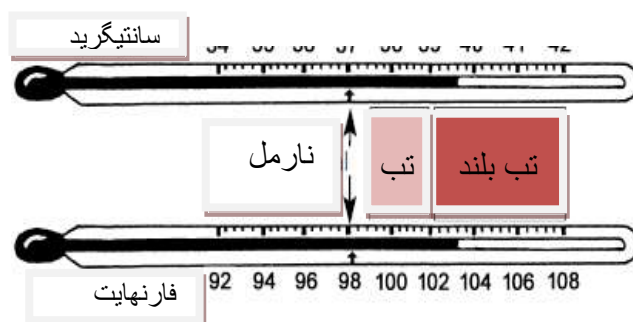
پشت یک دست خود را بالای پیشانی خانم و پشت دست دیگر خود را بالای پیشانی خود یا یک نفر صحت‌مند دیگر بگذارید و با لب‌های خود که درمقابل حرارت بسیار حساس اند پیشانی خانم را ببوسید. اگر خانم تب داشته باشد شما قادر خواهید بود که یک تفاوتی را بین جلد وی و جلد یک نفر صحت‌مند احساس نمایید.



ترامتر را زیر زبان خانم برای سه‌الی‌جار دقیقه بگذارید.



اگر شما ترامتر دارید آنرا خوب با الکل و آب پاک و صابون پاک نمایید. بعداً آنرا با حرکت دادن دست از آرنج خود تکان دهید تا درجه آن کمتر از 36 درجه سانتی‌گراد یا 95 درجه فارنهایت خوانده شود.



همیشه بعد از استفاده ترامتر را با الکل و یا آب پاک و صابون پاک نمایید. آب داغ استفاده ننمایید چون اینکار سبب خواهد شد تا ترامتر شما بشکند.

چه کاری را باید انجام دهید اگر علائم خطر را می‌یابید؟

تب یک علامه موجودیت انتان است (میکروب های مضر داخل عضویت شده و باعث مریضی میشود). بعضی انواع انتانات مانند ملاریا در جریان حاملگی بسیار خطرناک اند نظر به زمان غیر حاملگی (صفحه 78). اگر مادر تب میداشته باشد بدان معنی است که در یکی از قسمت های بدن وی میکروب موجود است. آیا انفلوانزا یا مریضی دیگری در جامعه موجود است؟ آیا خانم به خطر ملاریا مواجه میباشد؟ آیا خانم دیگر علائم انتان را دارد؟ (صفحه 115، 163)

تب بلند (38 درجه سانتی گراد یا 100 درجه فارنهایت) ضرورت به تدوای دارد تا پائین آورده شود. برای خانم پاراستامول (استامینوفین) 500 ملی گرام هر 4 ساعت از طریق دهن بدهید وبرایش مایعات زیاد توصیه نمائید. اگر تب در 8 ساعت پائین نیامد کمک طبی بگیرید.

3. نبض مادر را بشمارید:

علامه صحتمندی: تعداد نبض در هنگامیکه خانم استراحت است حدود 60 الی 80 در یک دقیقه میباشد.

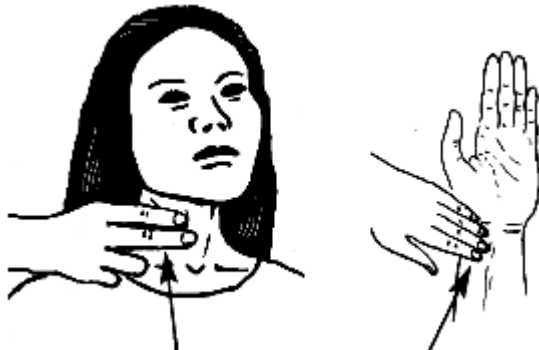
علامه خطر: تعداد نبض درحالت استراحت خانم 100 یا بیشتر از آن در یک دقیقه میباشد. نبض به شما نشان میدهد که چقدر قلب به سرعت ضربان دارد. تعداد مختلف نبض برای افراد مختلف عادی است.

چگونه نبض گرفته میشود:

1- خود را مطمئن سازید که خانم راحت و آرام است؛

2- نبض را بیابید؛

3- تعداد ضربات نبض را در یک دقیقه حساب نمائید.



شما میتوانید نبض را در يك طرف گلو زیر الاشه پیدا کنید.

و یا در بند دست پائینتر از انگشت کلان

- اگر شما در دست دیگر خود یکدانه ساعت دارید تعداد ضربان نبض مادر را در یک دقیقه حساب نمائید. تعداد نبض را بنویسید (درشروع ممکن بهتر باشد یکنفر دیگر ساعت را ببیند و برای شما بگوید که چه وقت

یک دقیقه تمام می شود. برای بسیاری افراد مشکل است تا در هنگامیکه به ساعت نگاه میکنند درست نبض را بشمارند. آنها یک ضربه نبض را در یک ثانیه حساب می نمایند در حالیکه این درست نیست).

- اگر شما در دست دیگر خود ساعت ندارید باز هم نبض را بگیرید. شما میتوانید بیا موزید که بگوئید نبض آهسته است، عادی است یا تیز است در صورتیکه آنرا با نبض خود یا نبض یک خانم دیگر مقایسه نمائید و یا شما میتوانید یک وقت نمای خانگی بسازید بعوض ساعت (صفحه 427).

چه بکنید اگر یک علامه خطر را می یا ببید:

اگر نبض یک خانم 100 یا بیشتر از آن دریک دقیقه باشد، خانم ممکن است یک یا بیشتر از پرابلم های ذیل را داشته باشد:

- فشار- ترس یا تشویش از مشکلات خاص (صفحه 91 و 92).
- خونریزی زیاد (صفحه 100 و 101)
- کمخونی (صفحه 110)
- مریض یا تب (صفحات 105 ، 115 و 363)
- مشکلات غده تیروئید؛
- مشکلات قلبی ؛
- استفاده از ادویه مخدره (طور مثال کوکائین، هیروئین و یا مورفین).

اگر شما به موجودیت یکی از مشکلات فوق مشکوک می شوید به صفحاتیکه شماره آن ذکر گردیده برای معلومات بیشتر مراجعه نمائید. اگر شماره کدام صفحه داده نشده باشد ویا اگر شما نمی دانید که چه چیز سبب سرعت نبض شده است مشوره طبی بگیریید.

4. فشار خون خانم را بگیریید:

علامه صحتمندی: موجودیت ثابت فشار خون بین 90/60 و 140/90 و بلند نرفتن آن در جریان حاملگی.

علامه خطر: فشار خون بلند.

مادر فشار خون بلند دارد در صورتیکه یکی از حالات ذیل موجود باشد:

• درجه بلند (فشار سیستولیک) بیشتر از 140 بوده ویا 30 ملی متر یا بیشتر از آن در هنگام حاملگی بلند رفته باشد.

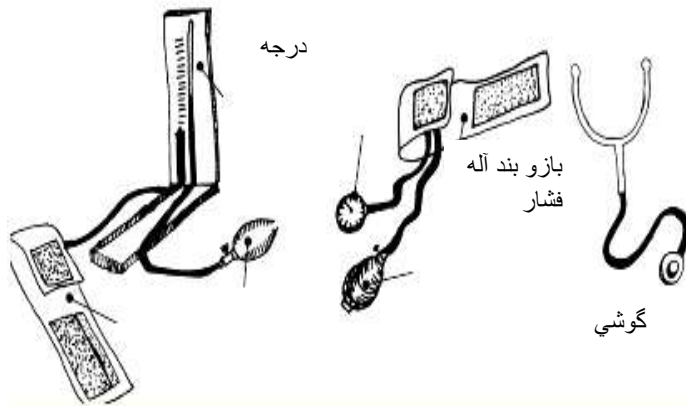
• درجه تحتانی (فشار دیاستولیک) بیشتر از 90 بوده ویا 15 ملی متر یا بیشتر از آن در جریان حاملگی بلند رفته باشد.

فشار خون یک مقیاس است که چقدر خون در داخل او عیه (شرائین وورید ها) فشار وارد می نماید. فشار خون بلند اکثرا بدان معنی است که خون فشار بیشتری را در او عیه وارد مینماید تا داخل او عیه کوچک و متضیق گردد.

فشار خون بلند میتواند سبب مشکلات زیاد در جریان حاملگی شود. برای خون مشکل خواهد شد تا به طفل غذا را انتقال دهد. نشو ونمای طفل از سبب کمی غذا بطی می شود.

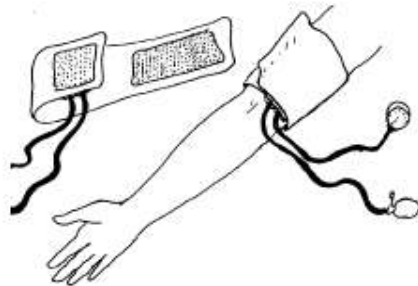
بعضی اوقات فشار خون بلند میتواند سبب مشکلات گرده، خونریزی در رحم قبل از ولادت، خونریزی دماغی ویا اختلاجات نزد خانم شود. حتی فشار خون بلند میتواند خانم را بکشد.

چگونه فشار خون اندازه گرفته شود؟

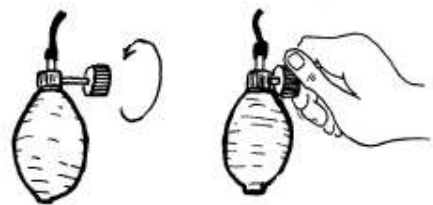


هرکسیکه شمارش را انجام داده بتواند، خواهد توانست تافشار خون را اندازه بگیرد. چند نوع وسایل تعیین فشار خون موجود است. بعضی یک صفحه درجه دار بلند دارند و مانند ترمومتر معلوم میشوند. یک تعداد یک ساعت مدور دارند. آله های فشار خون اکثراً با گوشکی (ستاتسکوب) یکجا میباشند (صفحه 429 برای اینکه بدانید چگونه یک گوشکی خانگی بسازید دیده شود).

برای گرفتن فشارخون مادر حامله اولاً برایش بگوئید که چه کاری را میخواهید انجام دهید تاوی ترس نداشته باشد.



بازو بند را در اطراف بازوی برهنه بالا تر از مفصل آرنج بسته



والو پمپ را بری را با پیچاندن پیچ آن بطرف راست بسته نمایند والو کوتاه تر خواهد شد.



قسمت قدام و پائین آرنج را بخاطر یافتن نبض جس نمایند گوشکی را بالای نبض بگذارید.



با فشار دادن بالونك را بری بازو بند را پمپ نمایند.



سوزن ساعت شروع به عقب آمدن میکند (اگر والو بسته باشد در بالای 200 باقی خواهد ماند.

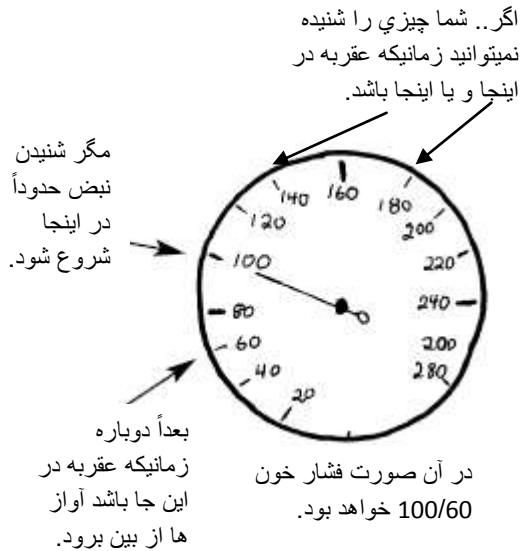


بعد به آهستگی والو را باز نمایند که هوا به آهستگی خارج شود.



در هنگام پمپ نمودن سوزن ساعت به حرکت شروع مینماید زمانیکه سوزن به درجه 200 رسید، پمپ کردن را توقف دهید.

همانطوریکه هوا خارج می شود، شما شنیدن نبض مادر را از طریق گوشی آغاز خواهید کرد. زمانیکه شنیدن نبضان شروع شد یادداشت نمائید که سوزن یا سیماب در کجا قرار دارد. (این شماره بلند فشارخون خواهد بود) و زمانیکه شنیدن نبض گم شد و یا بسیار آرام شد نیز ببینید که سوزن یا سیماب در کجا قرار دارد (این شماره پائین فشارخون خواهد بود).



در هر معاینه فشارخون مادر را بگیریید آنرا در روی یک جدول و یا یک پارچه کاغذ بنویسید. به این ترتیب شما خواهید توانست که تغییرات آنرا در زمان های مختلف دریابید. اگر فشارخون بالای 20 ملی متر سیماب یا کمتر و فشار خون پائینی 14 ملی متر یا کمتر از یک ماه دیگر بلند برود عادی میباشد.

Sept 13	100 / 60
Oct 12	110 / 62
Nov 15	94 / 58
Dec 10	100 / 66
Jan 12	110 / 72

فشار خون این خانم در هر ماه اندکی تغییر داشته است، این نارمل میباشد.

چه بکنید اگر علائم خطر را درمی یابید؟

اگر شما در اولین معاینه فشارخون مادر، درحالیکه به پهلو چپ خوابیده باشد فشارخون بلند را دریافت می نمائید با او بصورت دوستانه صحبت نمائید تا راحت شود (احساس ناراحتی میتواند سبب بلند رفتن فشارخون گردد). بعد از 10 تا 30 دقیقه دوباره فشارخون وی را اندازه بگیریید.

اگر فشار خون به سرحد نارمل پائین بیاید، ممکن همه چیز خوب باشد. در صورت امکان مادر را چند روز بعد بخواهید تا بتوانید فشارخون وی را دوباره اندازه نمائید. باید در نظر داشته باشید که فشارخون خانم را در هر معاینه بگیریید.

اگر فشارخون پائین نیامده باشد، ممکن یک مشکلی موجود باشد. برای دریافت آن، راقلاً در جریان هفته آینده سه مرتبه (و یا هر روز برای سه روز) فشار خون مادر گرفته شود. اگر فشار خون بلند باقی ماند مشوره طبی بگیریید. به مادر علائم خطر ناک پری اکلامپسیا را تدریس نمائید و معاینه کنید که آیا خانم کدام یکی از این علامات را دارد (صفحه 112). ممکن است برایش مصوون تر باشد اگر دریک شفاخانه ولادت نماید.

اگر شماره بالایی فشارخون (فشار سیستولیک) بلند تر از 160 باشد و یا اگر شماره پائینی فشار (فشار دیاستولیک) بیشتر از 100 باشد دفعتا کمک طبی بگیریید خانم باید بخاطر تداوی به شفاخانه برود در بعضی واقعات ممکن لازم باشد که خانم الی ولادت طفل در شفاخانه باقی بماند.

مواظبت خانگی برای فشار خون بلند (برای فشار خون بین 140/90 و 158/98)

اگر خانم نمی تواند به داکتر مراجعه نماید و یا اگر داکتر برایش مشوره داده که در خانه استراحت نماید، خانم باید:

- تا اندازه ممکن در بستر استراحت نماید، خوبتر است اگر خانم به پهلو چپ بخوابد. اگر خانم نتواند که در بستر بماند باید تا اندازه که میتواند در جریان روز استراحت نماید، حتی اگر این استراحت برای چند دقیقه محدود در هر یک یا دو ساعت باشد. مادر میتواند راحت بودن و احساس آرامش را درین زمان استراحت تمرین نماید. برای فشار خون بلند استراحت نمودن بسیار مهم است، بخصوص بسیار مهم است که در سه ماه اخیر حاملگی بیشتر استراحت نماید.

- غذای خوب پروتئین، میوه، سبزیجات و غذاهای حاوی مقدار زیاد آهن و کلسیم بخورد (صفحه 50)؛

- مقدار زیاد مایعات بنوشد 4-8 گلیاس یا بیشتر در روز؛

- از غذاهای نمکی پرهیز نماید؛

5. معاینه برای علایم کمخونی:

علایم صحتمندی:

- قسمت داخلی پلک ها گلابی
- بیره های گلابی
- ناخن های گلابی
- صحت عمومی خوب و انرژی زیاد
- نبض نورمال
- تنفس نورمال

علایم خطر:

- رنگ پریدگی قسمت داخلی پلک ها
- رنگ پریدگی بیره ها
- ناخن های سفید
- نبض تیز (بیشتر از 80 ضربان در یک دقیقه)
- تنفس سریع

زمانیکه شخصی کمخونی داشته باشد بدان معنی است که خون آن کم یا بیرنگ است، اکثرا بخاطر یکه مقدار کافی آهن در غذا موجود نمی باشد (صفحات 51-52). آهن سبب سرخی خون می شود، این سرخی کمک می نماید تا خون اکسیژن را (از هوا) گرفته به تمام قسمت های وجود انتقال دهد؛ (بعضی انواع کمخونی در اثر یکنعداد مریضی های دیگر غیر از کمبود آهن بوجود می آید، مگر این نوع کمخونی کمتر معمول است).

بسیاری خانم های حامله بخصوص در جوامع فقیر کمخونی دارند، خانم هایی که کمخونی دارند در هنگام ولادت کمتر مقاومت داشته و امکان دارد بیشتر خونریزی داشته باشند و بعد از تولد طفل مریض شده یا بمیرند.



چه بکنید اگر علائم خطر رامی یا بید:

کمخونی های معمولی اکثر میتوانند در خانه با خوردن غذا های حاوی مقدار زیاد آهن و ویتامین سی (میوه های خاندان ستروس و بادنجان رومی) و با گرفتن تابلیت های آهن تداوی شوند. به صفحات 51 - 52 مراجعه نمائید تا در مورد طرق مختلفه جلوگیری و تداوی کمخونی بیاموزید. بعد از استفاده از این روش ها مادر باید چهار هفته بعد دوباره معاینه گردد، اگر خانم بهتر نشده بود مشوره طبی بگیریید.

خانم ممکن است کدام مریضی داشته ویا ضرورت به دوا های قوی تر داشته باشد اگر یک خانم در ماه نهم حاملگی بسیار کمخون باشد باید پلان نماید تا طفل خود را در شفاخانه ولادت نماید.

احتیاط! علائم خطر ایکه در بالا ذکر شده است اکثراً کمخونی را نشان میدهد، مگر همچنان میتواند بدان معنی باشد که خانم خونریزی دارد. اگر علائم کمخونی دقتاً بوجود آید بیشتر موجودیت خونریزی داخلی را در مادر نشان میدهد صفحه 243 دیده شود.

6. معاینه برای دریافت علامات تغذی ناکافی ویا کمبود آیودین.

علائم صحتمندی :

- صحت عمومی خوب وقوت یا انرژی زیاد؛
- جلد روشن؛

علائم خطر:

- برای کمبود غذائی بصورت عموم:
- اشتهای کم ویا وزن گرفتن کم؛
- ضعیفی وخرابی صحت عمومی
- زخم ها، اند فاعات یا دیگر مشکلات جلدی؛
- بیره های خون دهنده وزخمی؛
- مشکلات معدوی و یا اسهالات؛
- سوزش یا بی حسی پاها.

برای کمبود آیودین :

- جاغور (برجستگی قسمت پیشروی گلو)؛
- کریتینیزم (اطفال کوتاه کرویا دارای تاخیر عقلی)؛



چه بکنید اگر علایم خطر رامی یابید:

راه بسیار خوب وقایه یا تداوی فقر تغذی عبارت از کمک به مردم است تا خوب غذا بخورند. دریابید که مادر چه میخورده است. فصل 4 را مطالعه نمائید تا طریقه هایی را دریابید که خانم را کمک نماید تا بهتر غذا بخورد.

بخاطر داشته باشید هر گز تابلیت های ویتامین، ادویه مقوی ویا زرقیات را بعوض غذای خوب استفاده ننمائید .



اگر شما تشویش دارید که ممکن است خانم بخاطر تغذی ناکافی ولادت مشکل داشته باشد، مشوره طبی بگیریید. این بخصوص اگر شما منابع و وقت کافی نداشته باشید تا برای خانم کمک نمائید که قبل از ولادت بهبود یابد بسیار مهم است.

اگر خانم حامله جاغور داشته باشد و یا اگر خانم یا کسی دیگری در جامعه طفل مصاب به کریتینیزم داشته باشد، احتمال دارد که خانم در رژیم غذائی خود مقدار کافی آیودین نداشته باشد. صفحه 53 برای راه های دریافت مقدار بیشتر آیودین دیده شود

7. معاینه بخاطر دریافت علایم پری اکلامپسیا (توکسیمی حاملگی):

علایم صحتمندی :

- عدم موجودیت تورم (یک مقدار کمی تورم درپاها عادی است)؛
- فشار خون نارمل؛
- عدم موجودیت سردردی ، سرچرخی ، تاریکی دید یا دید دوگانه.

علایم خطر:

اگر مادر یکی از علایم ذیل را داشته باشد ممکن پری اکلامپسیا نزدش تأسس نماید:

- فشار خون بلند؛
 - تورم روی و دست ها؛
 - وزن گرفتن سریع؛
 - اگرخانم فشار خون بلند با یک یا بیشتر از علانم ذیل را داشته باشد مصاب پری-اکلامپسیا می باشد:
 - سردردی
 - تاریکی دید یا دید دوگانه
 - سرچرخی
- پندیدگی (پندیدگی کم در قدم عادی است)



ما واقعاً نمی دانیم که سبب پری اکلامپسیا چیست مگر ممکن است از سبب عکس العمل وجود مادر به مقابل حاملگی باشد. بسیاری خانم ها درجریان حاملگی خود را خوب احساس می نمایند. این ها ممکن است ولادت سریع و آسان داشته باشند. مگر خانم هائیکه مصاب پری-اکلامپسیا اند ممکن است مشکلات جدی داشته باشند، مانند ولادت قبل از میعاد، اختلاجات در هنگام ولادت، خونریزی شدید بعد از ولادت و حتی مرگ.

معاینه بخاطر پری اکلامپسیا:



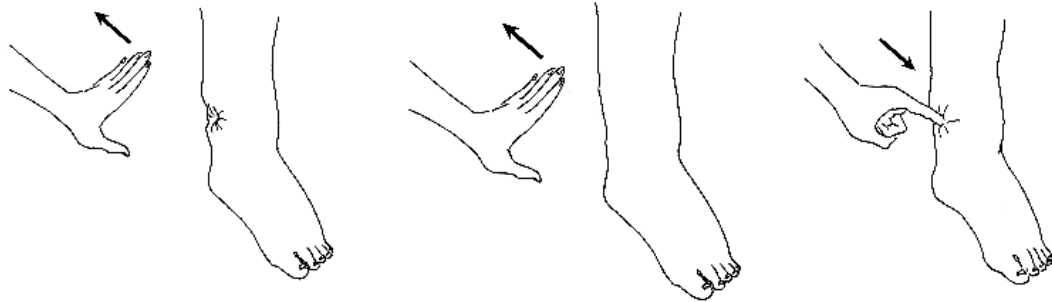
فشار خون بلند

1: فشارخون خانم را بگیرید (صفحه 108). فشار خون بلند همیشه يك علامه خطر است. اگر فشار خون بلند با يكي ديگر از علايمي كه در اینجا تذكر داده میشود، يكجا باشد این خطر هنوز هم بیشتر است.

2: موجودیت ورم معاینه شود. ورم بعضي وقت بنام وزن آب، احتباس آب یا اذیما یاد میشود.

اندکی تورم در حاملگی نارمل است. اگر خانم در بعد از چاشت یا در هوای بسیار گرم کمی ورم در بند پا داشته باشد عادی است. پندیدگی بند پا علامه خطر است، در صورتیکه قبل از برخاستن از خواب صبحانه ورم وجود داشته باشد، اگر ورم شدید باشد و یا دفعتاً پیدا شده باشد، اگر با گذاشتن انگشت اثر آن باقی بماند (اشکال زیر دیده شود) و یا اگر علائم دیگر خطر نیز موجود باشد. درین جا چند طریق برای معاینه ورم ذکر میشود:

- بطرف مادر ببینید که آیا روی و انگشت هایش متورم میباشد. از او سوال نمایید که آیا مجبور شده است که انگشت یا چوری خود را بخاطریکه بسیار محکم شده بکشد.
- مادر را بخاطر دریافت وزن گرفتن ناگهانی آن بیشتر از 3.5 کیلوگرام یا 8 پوند در يك ماه وزن نمایید. این يك علامه ورم عمومی است.
- امتحان نمایید که آیا اثر انگشت در ورم باقی میماند.



اگر انگشت شما يك چقوري یا فرورفتگی ایجاد نمود که برای مدت زمانی اثر آن باقی بماند، در آنصورت ورم شدید یا اثر گذار گفته میشود.

اگر جلد به سرعت بحالت اول برگشت در آنصورت ورم شدید موجود نیست.

درین جا با انگشت روی بند پای خانم فشار داده و بعداً انگشت را دور نمایید.

3 : از مادر بپرسید که آیا سردردی، سرچرخی و یا مشکلات دید داشته است.

موجودیت سردردی یا سرچرخی های اتفاقی عادی است. اما اگر این حالات

اغلب بوجود آید، شدید باشد و یا خانم بیشتر از يكي از این مشکلات را داشته

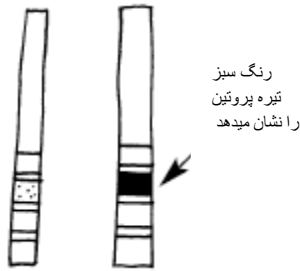
باشد در آنصورت علامه خطر است. در صورتیکه خانم يكي از این شکایات را

با فشار خون بلند و یا تورم یکجا داشته باشد، خطر بیشتر خواهد بود.



4: در صورت امکان موجودیت پروتین در ادرار را معاینه نمایید. دو روش معاینه پروتین ادرار وجود دارد.

در روش اول از فیته های کوچک پلاستیکی که بنام های Uri sticks و Albu sticks یا Lab sticks یاد میشود، برای تعیین پروتین کار گرفته میشود. این فیته ها بعضاً در کلینیک ها یا دواخانه های محلی موجود میباشد. این فیته ها مربعات رنگه مختلف دارند که از زرد الی سبز تاریک تغییر میکند. از مادر بخواهید که این فیته را با ادرار خود تر نماید و بعداً رنگ آن را با رنگ هاییکه در پشت بوتل آن موجود است، مقایسه نماید. اگر مربع موجود در فیته سبز تاریک شده باشد در آن صورت پروتین در ادرار موجود است.



در روش دیگر، ادرار خانم برای معاینه پروتین حرارت داده میشود. از مادر بخواهید که ناحیه تناسلی خویشرا خوب بشوید و بعداً در يك بوتل پاك ادرار نماید. بعداً قابله ادرار را به داخل يك تست تیوب تا اندازه ایکه 2.5 سانتی متر یا يك انچ از سر آن پایینتر باشد بریزد. قسمت بالایی تیوب را توسط يك چراغ کوچک با شعله کوتاه و با شمع حرارت بدهید تا ادرار بجوش آید (تست تیوب را بچرخانید تا نشکند).



اگر ادرار روشن باشد، در آن صورت پروتین در ادرار موجود نیست. اگر ادرار ابری و سفید شد چند قطره اسید اسیتیک 2% به آن بیاندازید، اگر حالت ابری آن از بین رفت در آن صورت پروتین در ادرار موجود نیست. اگر باز هم ابری باقیماند و بیشتر سفید شد، پروتین در ادرار موجود است. زمانیکه خانم پری اکلامپسیا داشته باشد ادرار ممکن است بسیار ابری، سفید و غلیظ شود.

اگر علائم خطر را میباید چه باید انجام دهید:

اگر مادر یکی از علائم خطر را داشته باشد کمک طبي بگیریید (حتي اگر ولادت چند ماه بعدتر باشد). برای مادر مصئون تر خواهد بود اگر در يك شفاخانه ولادت نماید. اگر شما مجبور باشید که ولادت را در خانه انجام دهید برای مشکلات آمادگی داشته باشید.

بخش مواظبت های خانگی در صورت موجودیت فشار خون بلند (صفحه 246) و خونریزی (صفحات 243-244)، اختلاجات (صفحه 247) و نوزاد کوچک (صفحات 269-292) در فصل ولادت و ولادت دهی مطالعه شود.

اگر به مادر گفته شد که در خانه استراحت نماید در آن صورت:



بلی!

- اورا تشویق نمایید که تا اندازه ممکن در پهلو چپ بخوابد.
- اورا تشویق نمایید که نمک کمتر بخورد نمک باعث نگهداری آب در انساج میشود. خانم نباید نمک اضافی در غذا بیاندازد مگر وي میتواند مقدار کمی نمک که در غذا موجود است بخورد.

- اورا تشویق نمایید تا غذاهای پروتین دار را بیشتر بخورد (صفحات 49-50-55-56)؛



بلی

بلی

- اورا تشویق نمایید که اقلأ دو لیتر (حدود 8 گیلان) آب هرروز بنوشد. اگر خانم زیاد کار میکند یا هوا بسیار گرم است باید بیشتر آب بنوشد. آب سیستم وجود اورا شستشو میدهد و کمک مینماید تا ورم کم شود.

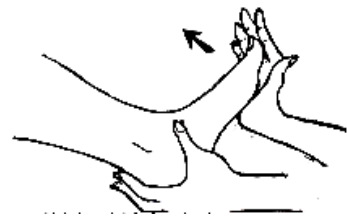
مراقبت علائم خطر که ممکن است سبب اختلاجات نزد مادر شود:



- سردردی جدید و شدید با تاریکی دید.
- درد شدید، ناگهانی و دوامدار در قسمت معده، در نقطه بالایی تحت قبرغه ها، ممکن است مانند سوءهاضمه احساس شود. بعضی اوقات مانند درد ایکه از معده بطرف کمر انتشار نماید، احساس میگردد. اکثراً سردردی، مشکلات دید و یا سرچرخی در عین زمانیکه درد معده پیدا میشود موجود است- مگر همیشه نیست.
- اگر شما فکر مینمایید که درد ممکن است از سبب سوء هاضمه بمیان آمده باشد، میتوانید یکدانه انٹی اسید برایش بدهید (صفحه 464). اگر درد در مدت 20 دقیقه بهتر نشد يك علامه خطر است.
- تشدید عکسات فعال. برای دریافت تشدید عکسات فعال، عکسه قدم را امتحان نمایید.



اگر پا دو دفعه یا بیشتر تکان خورد
علامه خطر می باشد



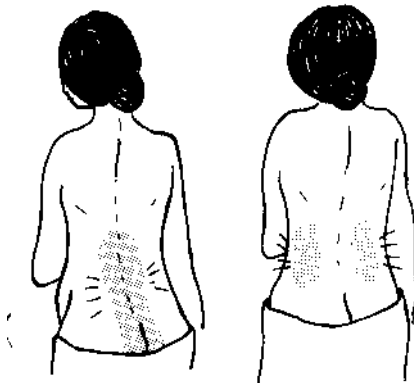
پا را مانند شکل بگیرید. دفعتاً
انرا تپله نمايند بعداً بگذارید که
حرکت نماید.

اگر مادر یکی از این علائم خطر را داشته باشد و فشار خون آن بلندتر از 140/90 (یا شماره بالایی آن 30 ملی متر و شماره پایینی آن 15 ملیمتر بلند تر رفته باشد)، خانم باید دفعتاً به شفاخانه انتقال گردد. در راه خانم به پهلو چپ استراحت نماید. کسی باید در صورتیکه خانم اختلاج دارد با او برود (صفحه 247).

8. معاینه بخاطر علائم میکروبی ادرار، مثانه و گرده:

علائم صحتمندی:

- عدم موجودیت درد، خارش و سوزش در هنگام ادرار نمودن.
- ادرار نمودن متکرر.



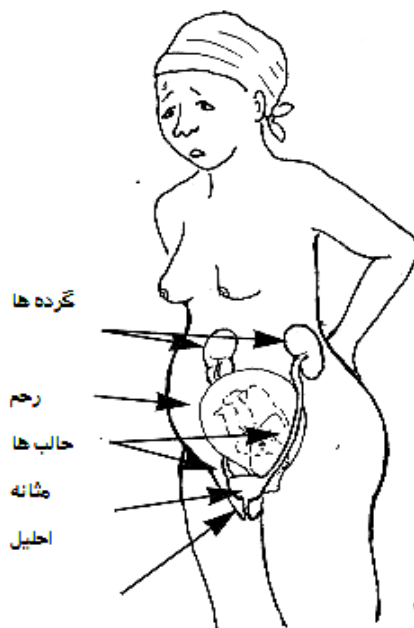
درد کمر به امتداد ستون فقرات معمول است. اغلباً با مساز، تمرین و کامپرس گرم خوب میشود.

درد به امتداد پهلو ها در پشت ممکن است نارمل باشد و یا میتواند يك علامه انتان گرده باشد.

علائم میکروبی:

- احساس دوامدار ادرار داشتن حتی بعد از ادرار نمودن؛
- خارش و سوزش در هنگام ادرار نمودن؛
- درد خفیف در قسمت پایینی و پیشروی شکم؛
- درد ایکه از پائین شکم از طریق پهلو به پائین کمر انتشار مینماید؛
- درد در قسمت پائین کمر (بخصوص در پهلوها)؛
- گرم با تماس یا درجه حرارت بیشتر از 37.2 درجه سانتی گراد یا 99 درجه فارنهایت؛
- ادرار ابری و یا خوندار.

گرده ها، حالبها، مثانه و احليل همه باهم ارتباط داشته و باهم براي خارج ساختن مواد اضافي بدن كمك مي نمايند. ابتدا گرده ها خون را پاك کرده و فاضلات را داخل ادرار مينمايند. بعداً ادرار از طريق حالب ها به مثانه ميرود. ادرار در مثانه باقي ميماند تا زماني که شما تصميم مي گيريد ادرار کنيد.



انتانات ادرار، مثانه و گرده زمانیکه يك ميكروب مضر داخل وجود خانم ميگردد بوجود ميآيد. در زمان حاملگي خانم بيشتر به مصاب شدن به ميكروب ها مساعد ميباشد، نظر به اوقات ديگر.

اين انتانات اغلباً از سوراخ خروجي ادرار شروع ميشود. اين سوراخ خروجي ممکن است در هنگام ادرار نمودن، خارش و سوزش داشته باشد. بعداً انتان از طريق احليل به مثانه رفته و سبب درد در قسمت پائيني شکم ميگردد. همچنان ممکن است تب و درد کمر موجود بوده و خانم ممکن احساس نمايد که هميشه ادرار دارد، و يا ممکن است در ادرار خون موجود باشد.

ميكروب هاي مثانه بعداً ميتواند از طريق حالب ها به گرده برسد. مادر ممکن دردي را احساس نمايد که از پيشرو به پهلوها و پشت انتشار مي نمايد.

اگر شما انتانات ادرار و مثانه را دفعتاً تداوي نمائيد، ميتوانيد از انتقال آن به گرده جلوگیری کنيد. انتانات مثانه همچنان اگر بدرستي تداوي نشوند ممکن است سبب ولادت قبل از وقت گردد.

يادداشت : موجوديت سوزش و خارش در هنگام ادرار نمودن همچنان ميتواند به معني انتانات مهلي باشد. اين اکثراً به اندازه انتان مثانه خطرناک نمي باشد، مگر بايد تداوي گردد. بعضي اوقات اين يك علامه مرض زهروي ميباشد (فصل 23 ديده شود).

چه بکنيد زمانیکه علايم انتان ادرار، مثانه يا گرده را مي يابيد.

- به مادر در همان وقت انتي بيوتيك بدهيد. امپي سيلين يا اموكسي سيلين 500 ملي گرام چهار دفعه در روز براي هفت روز از طريق دهن تجويز نمائيد. (اگر مادر به مقابل پنسيلين حساسيت داشته باشد برايش سلفا 500 ملي گرام 4 يا 5 مرتبه در روز از طريق دهن براي 7 روز بدهيد. انتظار نکشيد تا خانم بسيار مريض شده و حالت عاجل را پيدا نمايد. هر قدر که بيشتر انتظار بکشيد به همان اندازه تداوي انتان مشکل تر خواهد شد. اگر خانم در ظرف 2 روز بهتر نشد، كمك طبي بگيريد.
- مادر را تشويق نمايند تا در تمام مدتي که بيدار است هر ساعت يك گيلاس آب بنوشد، مايعات كمك ميکند تا ميكروب ها از بدن شسته شوند. آب ميوه بخصوص براي نوشيدن خوب است. ممکن بعضي گياهان طبي محلي نيز موجود باشد که بر ضد ميكروب تاثير داشته و يا سبب ازدياد ادرار شوند.
- اگر قبل از رسيدن زمان ولادت انتانات تداوي شده و همه چيز نورمال باشد، مادر ميتواند در خانه ولادت نمايد. اگر انتانات تداوي نشده باشد براي خانم مصئون تر است که در شفاخانه ولادت نمايد.
- خود را در مورد اينکه مادر ميفهمد چگونه ناحيه تناسلي خويش را از قدام به خلف شسته و پاك نمايد تا از وقوع دوباره انتانات مثانه جلوگیری گردد، مطمئن سازيد. شوهر خانم نيز بايد ناحيه تناسلي و دست هاي خود را پاك نگهدارد تا باعث انتقال ميكروب ها به خانم نشود، که در آن صورت باعث وجود آمدن انتان نزد خانم خواهد شد.

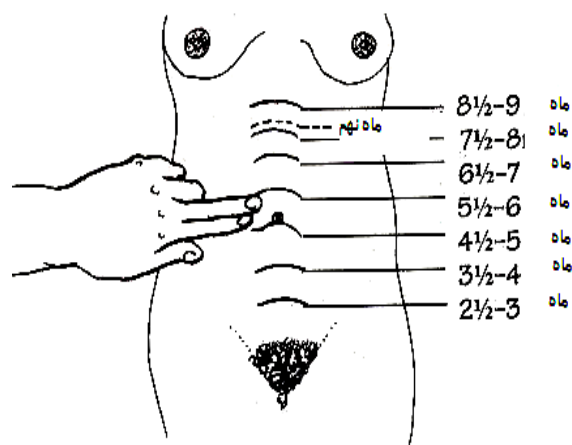
معاینهء طفل

1. اندازه نمودن رحم مادر

علائم صحتمندی:

- قسمت بالائی رحم با زمان متوقع ولادت که شما در اولین معاینه تعیین نموده اید مطابقت دارد.
- رحم ماهانه به اندازه عرض دو انگشت بزرگ میشود.

علائم خطر:



همانطوری که طفل نشو و نما میکند قسمت بالائی رحم در شکم مادر بلند شده میرود. قسمت بالائی رحم اکثراً در هر ماه به اندازه عرض دو انگشت بلند میرود. در ماه سوم قسمت بالائی رحم اکثراً در بالای استخوان عانه میرسد (جائی که موهای عانه شروع میشود). زمانیکه طفل حدود 5 ماه میشود، قسمت بالائی رحم اکثراً به ناف میرسد. در 8.5 تا 9 ماهگی قسمت بالائی رحم به قبرغه (اضلاع) مادر میرسد. اطفال اول در هفته های قبل از ولادت به

اندازه عرض 2 تا 3 انگشت از قبرغه ها پائینتر قرار میگیرند (صفحه 137).

زمانیکه شما رحم را اندازه میکنید، معاینه کنید تا ببینید که قسمت بالائی رحم در کجا قرار دارد. این برای شما سه چیز را خواهد گفت:

1 - فعلاً خانم حدود چند ماه حامله است.

2 - زمان متوقع ولادت: اگر شما موفق شده باشید تا از روی آخرین عادت ماهوار خانم (صفحه 78) زمان متوقع ولادت را تعیین نمایید، اندازه نمودن رحم میتواند به شما کمک کند تا دریابید که آیا زمان تعیین شده صحت دارد یا خیر. اگر شما قادر نشده باشید تا زمان متوقع ولادت را از روی عادت ماهوار تعیین نمایید، اندازه نمودن رحم به شما کمک خواهد کرد تا زمان متوقع ولادت را احتمالاً تعیین نمایید. این کار باید در اولین معاینه انجام شود.

3 - به کدام سرعت طفل نشوو نما می نماید. در هر معاینه، رحم را اندازه نمائید تا دریابید که آیا طفل به سرعت نارمل نشوونما میکند. اگر نشوونمای طفل بسیار سریع یا بسیار بطی باشد، ممکن مشکلی وجود داشته باشد.

چگونه اندازه گیری رحم صورت گیرد:

استفاده از روش انگشت:

1 - مادر را تخته به پشت بخوابانید طوری که در زیر سر وزانوهاش چیزی تقویتی گذاشته شده باشد، تماس شما باید سخت مگر با مهربانی باشد.



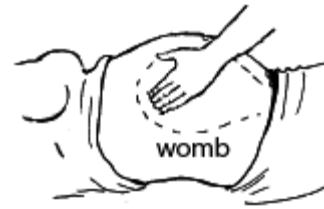
2 - قسمت بالائی رحم را پیدا کنید.



شما می‌توانید انحنای قسمت بالای رحم را در شکم دریافت کنید

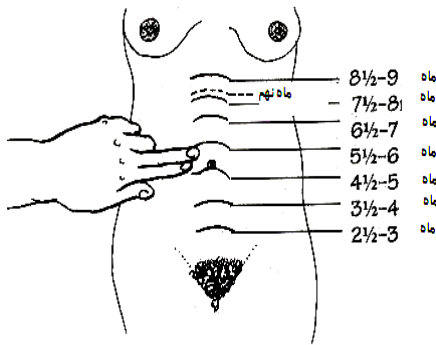


قسمت بالائی رحم را دریابید، این مانند یک توپ سخت در زیر جلد احساس می‌شود.



انگشت های خود را به طرف بالائی شکم ببرید

3 - اگر قسمت بالائی رحم پائینتر از ناف قرار داشته باشد اندازه نمایش دهید که چند انگشت از ناف پائینتر است. بعداً ببینید که با مقایسه با این رسم خانم چند ماه حامله است (هر خط حدود عرض دو انگشت از خط دیگر فاصله دارد).



4 - چیزی را که دریافت نمودید ثبت نمایید. شما می‌توانید ثبت دریافت های خود را به یکی از روشهای ذیل انجام دهید:

- یک تصویر رسم نمایید. یک دایره بکشید که شکم مادر را نشان دهد. یک نقطه در وسط آن برای ناف و یک منحنی برای نشان دادن قسمت بالائی رحم رسم کنید. بعداً انگشت هائی را که بالاتر یا پائینتر از رحم شما بخاطر یافتن قسمت بالائی رحم استفاده نموده اید رسم کنید. طور مثال:



ناف
قسمت
بالائی رحم

این رسم نشان می‌دهد که قسمت بالائی رحم دو انگشت پائین تر از رحم موقعیت دارد

- از شماره استفاده کنید. بنویسید که چند انگشت را برای اندازه غور رحم استفاده نموده اید. اگر غور رحم بالاتر از ناف قرار داشته باشد یک علامه (+) را در پیشروی عدد بنویسید. در صورتی که غور رحم پائینتر از ناف موقعیت داشته باشد علامه (-) را پیشروی عدد بگذارید. طور مثال "+3" بدان معنی است که غور رحم سه انگشت بالاتر از ناف موقعیت دارد.



5 - زمان متوقع ولادت را تعیین نمائید. طور مثال، اگر اندازه نمودن قسمت بالائی رحم (غور رحم) برای شما نشان میدهد که خانم 7 ماه حامله است، خواهید فهمید که طفل حدود دو ماه بعد تولد خواهد شد. اگر شما قبلاً با استفاده از تاریخ آخرین عادت ماهوار زمان متوقع ولادت را تعیین نموده اید، بررسی نمائید که آیا هر دو تاریخ باهم مشابه میباشند. اگر هر دو تاریخ باهم مشابه نباشند به صفحه 120 تا 122 مراجعه نمائید.

استفاده از يك فيته اندازه گيري:

1 - قدم شماره 1 طریقه فوق الذکر را تعقیب نمائید.

2 - قسمت بالائی و یا غور رحم را مثلیکه در قدم شماره 2 فوق تشریح شده پیدا نمائید. بعداً فیته را بالای شکم مادر هموار کنید طوریکه شماره صفر آن بالای استخوان عانه محکم گرفته شده باشد. بعداً انحناي رحم خانم را تعقیب نموده و فیته را در قسمت بالایی رحم محکم بگیرید.



3 . شماره سанти متر را که از بالایی استخوان عانه الي قسمت بالائی رحم اندازه گرفته شده بنویسید. رحم باید حدود يك سанти متر در هفته یا 4 سанти متر در ماه بزرگ شود. بعد از 5 تا 6 ماه شماره سанти متر نزدیک به تعداد هفته های حاملگی می باشد.

4 . قدم شماره 5 طریقه فوق الذکر تعقیب شود.

یادداشت : افراد طبي اغلباً به عوض ماه، حاملگی را به هفته حساب مینمایند. آنها شمارش را از اولین روز آخرین عادت ماهوار شروع می نمایند. از آنجائیکه ممکن است خانم دو هفته بعدتر حامله شود، این موضوع دوام حاملگی را 40 هفته می سازد. در جریان نیمه دوم حاملگی، اندازه رحم تقریباً نزدیک به تعداد هفته های حاملگی است. طور مثال اگر از زمان آخرین عادت ماهوار 24 هفته گذشته باشد، اندازه قسمت بالایی رحم حدود 22 تا 26 سанти متر خواهد بود.

چه کنید اگر شما علایم خطر را پیدا میکنید:

اگر شما بدرستی اندازه گیری نمائید و نتوانید قسمت بالایی رحم را در جائیکه انتظار دارید پیدا نمائید، سه معنی جداگانه را خواهد داشت:

- 1 - تاریخ متوقع ولادت را که از تاریخ آخرین عادت ماهوار انتخاب نموده اید اشتباه می باشد.
- 2 - رحم بسیار زود نشوونما نموده است.
- 3 - رحم بسیار به آهستگی نشوونما نموده است.

تاریخ متوقع ولادت را که از زمان آخرین عادت ماهوار حساب نموده اید اشتباه است:

دلایل مختلفی میتواند وجود داشته باشد در مورد اینکه چرا تاریخ متوقع ولادت که از روی زمان آخرین عادت ماهوار تعیین گردیده است، اشتباه میشود. بعضی اوقات خانم ها بدرستی تاریخ آخرین عادت ماهوار را بخاطر ندارند. بعضی اوقات خانم ها بدون اینکه حامله باشند خونریزی آنها قطع میشود. و بعد بدون اینکه خونریزی داشته باشند حامله میشوند. این خانم واقعاً نظر به زمانیکه شما تعیین نموده اید، زمان حاملگی شان کمتر است. و یا در بعضی اوقات، یک خانم به مقدار کم بعد از اینکه حامله میگردد نیز خونریزی ماهوار دارد، این خانم در حقیقت یک یا دو ماه بیشتر از زمانیکه شما تعیین نموده اید حامله میباشد، بناءً رحم از اندازه ای که شما توقع دارید بزرگتر است.

اگر زمان متوقع ولادت در اولین معاینه با اندازه رحم تطابق نداشت، یک یادداشت بنویسید:

انتظار بکشید و رحم را دوباره 2 تا 4 هفته بعد اندازه نمائید. اگر رحم حدود 2 انگشت در ماه نشوونما داشت، زمان متوقع ولادت را که در مطابقت به اندازه غور رحم تعیین نموده اید درست خواهد بود و تاریخ متوقع ولادت را که از روی تاریخ آخرین عادت ماهوار معین ساخته اید اشتباه خواهد بود.

بخاطر داشته باشید: تاریخ متوقع ولادت واقعی نمی باشد، این ها میتواند 2 الي 3 هفته تفاوت پیدا نماید.

رحم بسیار سریع نشوونما می نماید

اگر رحم بیشتر از عرض دو انگشت در ماه بزرگ شود، موضوعات مختلف ممکن است سبب مشکل شده باشد:

- 1 - مادر ممکن است دوگانگی داشته باشد. برای آموزش تشخیص دوگانگی صفحه 131 دیده شود.
- 2 - مادر ممکن است مقدار زیاد آب در رحم داشته باشد.

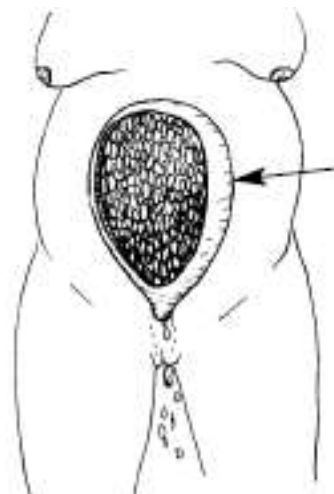
هر خانم حامله میتواند مقدار زیاد آب در رحم داشته باشد. اغلباً موجودیت مقدار زیاد آب در رحم مشکلی نیست. مگر این میتواند سبب شود تا رحم بسیار زیاد کشش پیدا نماید. بعداً رحم نمی تواند به اندازه کافی برای خارج ساختن طفل و یا توقف خونریزی بعد از ولادت تقلص نماید یا در واقعات بسیار نادر ممکن است بدان معنی باشد که طفل کدام سوء شکل ولادی دارد.

برای اینکه ببینید آیا در رحم خانم مقدار بسیار زیاد آب موجود است، از یک نفر کمک بگیرید تا یک دست خود را در وسط رحم مادر قرار دهد. بعداً شما یک دست خود را در یک طرف شکم مادر قرار دهید و با دست دیگر خود بطرف مقابل شکم مادر ضربات وارد نمایید. اگر مقدار زیاد آب داخل رحم موجود باشد، شما ممکن است اهتزازات یا امواج آن را که از یک طرف به طرف دیگر برخورد مینماید احساس کنید. (دست کمک کننده از انتقال امواج به طرف جسم مادر جلوگیری مینماید.)

اگر مقدار آب بسیار زیاد باشد، مشوره طبي بگيريد. برای مادر مطمئن تر خواهد بود اگر در شفاخانه ولادت نماید.



3 - مادر ممکن است در رحم خود به عوض طفل کدام تومور داشته باشد. بعضی اوقات یک خانم حامله میشود، مگر به عوض طفل یک تومور در رحم نشوونما مینماید. کدام طفلی در داخل رحم وجود ندارد. این حالت بنام حاملگی مولار یاد میشود.



حاملگی
مولار

دیگر علائم حاملگی مولار عبارت از آن است که: رحم سریعتر از توقع نشوونما می کند، آواز قلب طفل شنیده شده نمی تواند، بدن طفل واضحاً جس شده نمی تواند، مادر در تمام دوران حاملگی استفراغ دارد و مادر لکه های خون یا خارج شدن انساج را خواهد دید (بعضی اوقات این انساج شبیه دانه انگور میباشند.)

اگر شما علائم یک حاملگی مولار را ملاحظه می نمائید، بزودی ممکنه کمک طبي بگيريد. تومور ميتواند به سرطان تبديل شده و سبب مرگ مادر گردد- بعضی اوقات بسیار سریع این تحول رخ خواهد داد. یک داکتر میتواند با خارج ساختن تومور حیات مادر را حفظ نماید. اگر خانم بعد از عملیات

بتواند بصورت منظم داکتر را ببیند، اکثراً ضرورت نخواهد بود که رحم کشیده شود. داکتر تنها تومور را خواهد کشید و بعداً مراقبت خواهد کرد که سرطان تاسس ننماید. اگر چه در صورتی که تومور قبلاً به سرطان تحول کرده باشد ضروری خواهد بود تا بخاطر محافظه حیات مادر رحم نیز کشیده شود. بعضی اوقات خانم بعد از کشیدن رحم برای کشتن سرطان به ادویه نیز ضرورت خواهد داشت.

رحم بسیار به آهستگی نشو و نما می نماید:

اگر مادر بسیار کوتاه قد و از قدام به خلف عریض باشد. بنظر خواهد رسید که رحم بسیار به آهستگی نشو و نما میکند، حتی اگر خانم و طفل صحتمند باشند. (اگر خانم کوتاه قد باشد این حالت همچنان ممکن است دیده شود که رحم خانم بسیار سریع نشو و نما میکند) و یا اگر مادر بسیار قد بلند باشد همچنان رحم میتواند طوری معلوم گردد که به آهستگی نشو و نما می نماید. در صورتیکه این حالات موجود بود، همه چیز ممکن است عادی باشد.

مگر نشوونمای بطی رحم میتواند علامه یکی از مشکلات ذیل نیز باشد:

- مادر فشار خون بلند دارد (صفحه 107). فشار خون بلند میتواند، سبب تنقیص تغذی طفل در داخل وجود مادر شود. اگر شما وسایل تعیین فشار مادر را نداشته باشید کمک طبی بگیرید.
- رژیم غذایی مادر ناکافی است. غذاهایی را که خانم خورده است بررسی نمائید تا دریابید که یک رژیم غذایی خوب بوده است یاخیر (صفحه 50 ببینید). اگر خانم بسیار فقیر بوده و نتواند رژیم غذایی خوب و کافی بگیرد، کوشش نمائید راه هائی را پیدا کنید که به مادر و طفلش کمک شود. مادران و اطفال صحتمند تمام جامعه را قوی تر میسازند.
- مادر شراب مینوشد، سگرت و چلم می کشد و یا ادویه مخدره دیگر را استفاده میکند: این ها سبب میشوند که طفل بسیار کوچک و مریض باشد. (صفحه 60)
- موجودیت مقدار بسیار کم آب در رحم مادر. بعضی اوقات مقدار آب از اندازه معمول آن کمتر است، و با وجود آن همه چیز عادی می باشد. در بعضی اوقات مقدار بسیار کم آب نشاندهنده آن است که طفل نارمل نبوده و یا در جریان ولادت مشکلاتی موجود خواهد بود. برای مادر بسیار خوب خواهد بود که در شفاخانه ولادت نماید.
- طفل مرده است. طفل مرده نشوونما نمی کند، بناءً بزرگ شدن رحم متوقف میشود. اگر مادر 5 ماه یا بیشتر حامله باشد لگد زدن طفل ممکن است برای چندین ساعت (یا حتی یک روز کامل) توقف نماید، اما در صورتی که طفل برای 2 روز حرکت نداشت، ممکن است مشکلی موجود باشد.
- اگر مادر بیشتر از 7 ماه حامله باشد و یا اگر شما در معاینه قبلی آواز قلب طفل را شنیده باشید. صدای قلب طفل را گوش کنید. اگر نتوانستید آنرا بیابید، کمک طبی بگیرید.

بعضی مراکز صحتی ممکن است بعضی وسایل مخصوص داشته باشند که ببینند آیا هنوز طفل زنده است. اگر طفل مرده باشد، برای مادر بسیار با اهمیت است که زود ولادت نماید. اگر ولادت در ظرف 2 هفته شروع نشد، به شفاخانه بروید جائیکه خانم میتواند برای شروع ولادت بعضی ادویه را بگیرد.

یادداشت : زمانیکه یک مادر طفل خود را از دست میدهد، به مواظبت و فهماندن اختصاصی ضرورت دارد. در صورت امکان، خود را مطمئن سازید که خانم تنها برای ولادت نمی رود. یک کسی باید در صورتیکه در فرهنگ شان عادی باشد باخانم به شفاخانه رفته و در جریان ولادت طفل با او بماند.

4. دریافت وضعیت طفل:

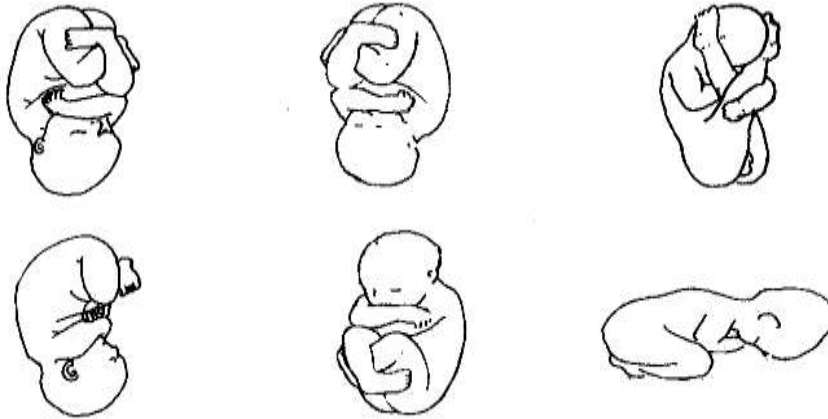
علائم صحتمندی:

- موجودیت يك طفل در رحم.
- سر طفل در زمان تولد پائین قرار داشته باشد.
- آواز قلب طفل در قسمت پائینتر از ناف مادر بلند تر شنیده شود.

علائم خطر:

- طفل در زمان ولادت به پا (بریچ) باشد.
- طفل در زمان ولادت بحالت مستعرض قرار گرفته باشد.
- مادر دوگانگی داشته باشد.

در 7 تا 8 ماه اول حاملگی، برای طفل عادی است که به وضعیت های مختلف قرار داشته باشد. درین جا بعضی وضعیت هائیسست که ممکن است طفل به آن حالت قرار گیرد:



در ماه آخر حاملگی بسیاری اطفال به وضعیتی قرار میگیرند که سر آنها به طرف پائین (مجرای خروجی) قرار دارد. به این وضعیت رأس میگویند. اگر طفل به حالت عرضانی (ازین پهلو به آن پهلو) قرار گرفته باشد بنام وضعیت مستعرض گفته میشود. وضعیت رأس پائین برای اطفال آسانتر است. ممکن بسیار مشکل باشد که وضعیت طفل را قبل از ماه 6 یا 7 دریابید. به هر صورت کوشش نمائید، صرف بخاطر این که در مورد طفل و حاملگی درك پیدا نمائید. آسانتر خواهد بود که وضعیت را در دو ماه اخیر حاملگی دریابیم.

دو جزء برای یافتن وضعیت طفل وجود دارد: معاینه نمودن شکم مادر و گوش دادن به محلیکه صدای قلب طفل در آن جا شدید است.

معاینه شکم مادر:



در شروع به مادر کمک نمائید تا تخته به پشت بخوابد و در زیر سینه و زانوهای خانم بخاطر تقویه چیزی گذاشته شود و خود را مطمئن سازید که خانم راحت میباشد. بعداً شکم مادر را لمس نموده و سه چیز را بررسی نمائید.

آیا طفل به حالت طولانی قرار گرفته است؟

آیا طفل به طرف راست یا چپ مادر قرار گرفته است؟

بسیاری اطفال در ماه 7 به حالت عمودی (از بالا به پائین) قرار میگیرند. همچنان بیشتر اطفال به يك طرف مادر قرار میگیرند تا طرف دیگر.



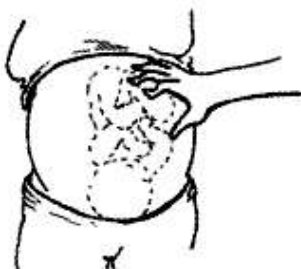
برای دریافت اینکه آیا طفل به حالت عمودی قرار گرفته است و اینکه در کدام طرف شکم موقعیت دارد، یکدست را به يك طرف و دست دیگر را به طرف دیگر شکم بصورت هموار قرار دهید. با مهربانی و سختی اولاً با یکدست و بعد با دست دوم فشار دهید.

اگر طفل به وضعیت عمودی نبود شکل آنرا با احتیاط بررسی نمائید. آیا طوری به نظر میرسد که دو نهایت طفل به دو پهلوئی مادر باشد؟ اگر بلی، امکان دارد وضعیت مستعرض داشته باشد و بیشتر اطفال در ماه های اول بصورت مستعرض قرار میگیرند، مگر اکثراً در ماه 8 یا بعد از آن طفل دور خورده سر آن به پائین قرار میگیرد. اگر بعد از ماه 8 طفل بحالت مستعرض باشد در آن صورت باید خانم در شفاخانه ولادت نماید (صفحه 131).

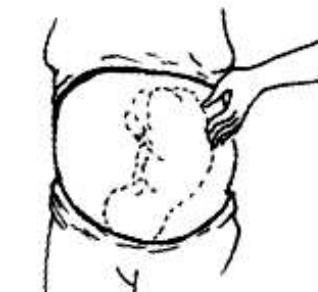


آیا طفل طوری قرار گرفته است که رویش بطرف قدام یا خلف مادر میباشد؟

بعداً شکم مادر برای دریافت يك ساختمان طولانی و سخت (کمر طفل)، لمس گردد. اگر شما نتوانید کمر طفل را لمس نمائید، برجستگی های کوچک را جستجو نمائید:



اگر بعضی پشت سخت یکتعداد برجستگی های کوچک احساس شد روی طفل ممکن است بطرف پیشروی مادر باشد.



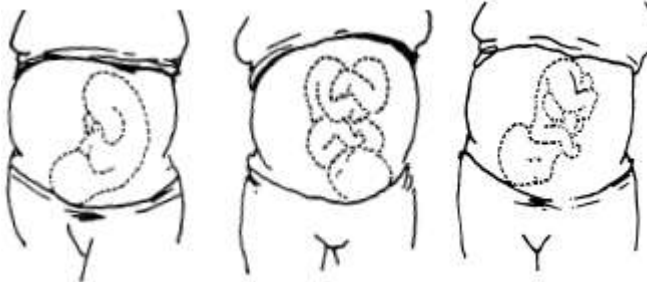
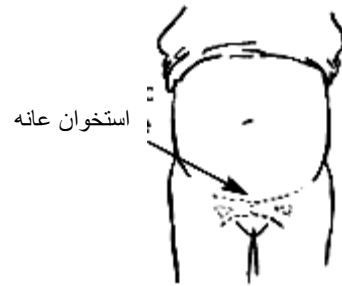
يك ساختمان طولانی و سخت ممکن بدان معنی باشد که روی طفل بطرف پشت مادر است

آیا سر طفل بالا است یا پائین است؟

در ماه 7 یا 8 سر طفل اکثراً بطرف پائین در مقابل استخوان عانه مادر حرکت می نماید، چهار طریقۀ جس سر طفل وجود دارد:



1- استخوان عانه مادر را با انگشت پیدا کنید. شما میتوانید، آن را تحت جلدي پیدا کنید که موي هاي عانه شروع میشود.



از مادر بخواهید که تنفس عمیق گرفته و بعداً هوا را خارج نماید. در زمانیکه هوای تنفسی خارج میشود، عمیقاً داخل لگن خاصره بالاتر از استخوان عانه فشار بیاورید، اگر شما يك جسم سخت و گرد را دریافت نمودید، که میتوانید اندکی آن را از يك طرف به طرف دیگر حرکت دهید، امکان دارد پشت یا يك طرف سر طفل باشد.

اگر همان جسم واضحاً مدور نباشد، ممکن است سرین طفل باشد یا روی طفل باشد و اگر شما چیزی را در پائین شکم مادر دریافت نکردید، طفل ممکن است بصورت مستعرض قرار داشته باشد. و یا بعضاً سرین طفل ممکن است به يك طرف خم شده باشد و یا زنج طفل ممکن است بلند باشد (این ها میتوانند علایمی باشند که نشاندهنده طفل بسیار کلان است و داخل لگن خاصره تثبیت شده نمی تواند).



2- حالا قسمت بالایی رحم مادر را جس نمایند.

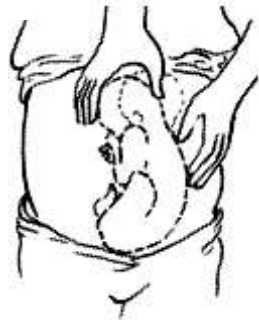
آیا گرد و سخت مانند يك سر جس میشود؟ یا شکل غیر منظم دارد مثل سرین، پشت و یا پاها؟ اگر قسمت بالایی رحم بسیار مشابه به سر طفل باشد، طفل ممکن است بریچ (به پا) باشد.

3- يك دست خود را به پشت طفل بگذاريد. درعين زمان با دست ديگر خود نهايت بالائي طفل را با ملايمت بدو

طرف حركت دهيد. اگر در زمانيكه شما نهايت بالائي را حركت ميدهيد، تمام پشت طفل با آن حركت نمايد، امكان دارد سرين بالا باشد.



اگر قسمت كمر طفل با وجود حركت دادن قسمت بالائي ثابت باقي ماند، در آن صورت شما ممكن است سر طفل را حركت داده باشيد. اين بخاطريست كه با وجود ثابت بودن كمر، سر ميتواند حركت نمايد.



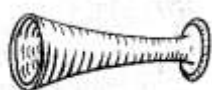
4- اگر قسمت پائين طفل در داخل استخوان هاي لگن خاصره عميق نرفته باشد، كوشش نماييد كه طفل را از يك طرف بطرف ديگر حركت دهيد. اگر حركت دادن قسمت پائين طفل سبب حركت تمام پشت طفل شد در آنصورت طفل به وضعيت بريچ است. اگر پشت طفل حركت نكرد در آن صورت طفل به سر خواهد بود. اگر طفل در زمان ولادت بحالت بريچ باشد صفحه 262 ديده شود.



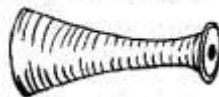
	<p>يادداشت: هنگاميكه شما شكم مادر را جس مي نماييد، كوشش كنيد تا وضعيت هاي مختلف طفل را كه ممكن است موجود باشد تخيل نماييد. تخيل نماييد كه در كجا ممكن است دست ها و پا هاي طفل موجود باشد. بعداً از مادر بپرسيد كه در کدام قسمت قويترين لگد را احساس نموده و در کدام قسمت كمترين حركت موجود است آيا اين جاهانيست كه شما فكر مي نماييد ممكن است پاها و دست هاي طفل موقعيت داشته باشد؟ اگر جواب نه باشد در آن صورت شما ممكن است وضعيت طفل را دقيقاً تعيين نكرده باشيد.</p>
<p>پاها و زانو محكم تر لگد ميزند</p> <p>دست ها خفيف تر لگد ميزند</p>	

در جريان هريكي از اين بررسي ها، شما ممكن سه يا بيشتر برجستگي هاي بزرگ را جس نماييد، يا چيزي را كه شما فكر خواهيد كرد راس باشد. اين بدان معني خواهد بود كه مادر دوگانگي دارد. صفحه 131

محلي را كه آواز قلب طفل قويتر است گوش بدهيد:



آواز قلب طفل براي شما در مورد وضعيت طفل در داخل شكم مادر معلومات ميدهد. بعد از ماه 5 در هر معاينه آواز قلب طفل را بشنويد.



فیتوسکوپ

در دوماه اخير حمل شما خواهيد توانست دريك اتاق آرام با گذاشتن گوش خود مستقيماً بالاي شكم مادر آواز قلب طفل را بشنويد. شنيدن آواز قلب طفل را در صورتيكه فیتوسکوپ يا ستاتسکوپ (مثليکه در تعيين فشار خون از آن استفاده مي نماييد) داشته باشيد بهتر ميتوانيد بشنويد. شما ميتوانيد يك فیتوسکوپ ساده از چوب، گل سخت يا يك تيوب خالي ني بسازيد. شما همچنان ميتوانيد از مواد خانگي يك ستاتسکوپ بسازيد، (صفحه 429) و يا شما ميتوانيد يك فیتوسکوپ، يك گوشي يا دو گوشي خريداري نماييد.



فیتوسکوپ یک گوشي



فیتوسکوپ دو گوشي



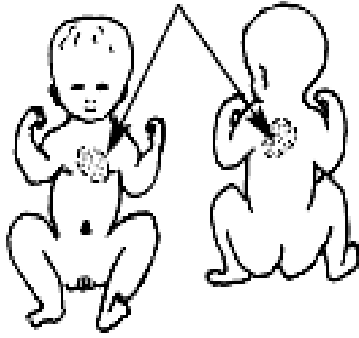
ستیتوسکوپ

ضربان قلب طفل آرام و سريع است. ممکن است مانند صدای ساعتی که در زیر بالشت قرار دارد شنیده شود، مگر سریعتر. ضربان قلب طفل 2 مرتبه از ضربان قلب يك فرد کاهل سالم سریعتر است.

يادداشت: اگر ضربان قلب طفل يك صدای "شرشر" داشته باشد، (شي- ووو، شي- ووو....) در آنصورت شما ممکن است نبضان حبل سروي را شنیده باشيد. صدای حبل سروي به شما ميگويد که چقدر قلب طفل سريع ضربان دارد، مگر اين صدا براي شما در مورد يافتن وضعيت طفل کمک نمي نمايد. اگر ضربان قلب بطي شنیده شود، ممکن است شما نبض مادر را به عوض قلب طفل شنیده باشيد

دریافت ضربان قلب طفل:

درین جا ضربان قلب بلند تر شنیده میشود

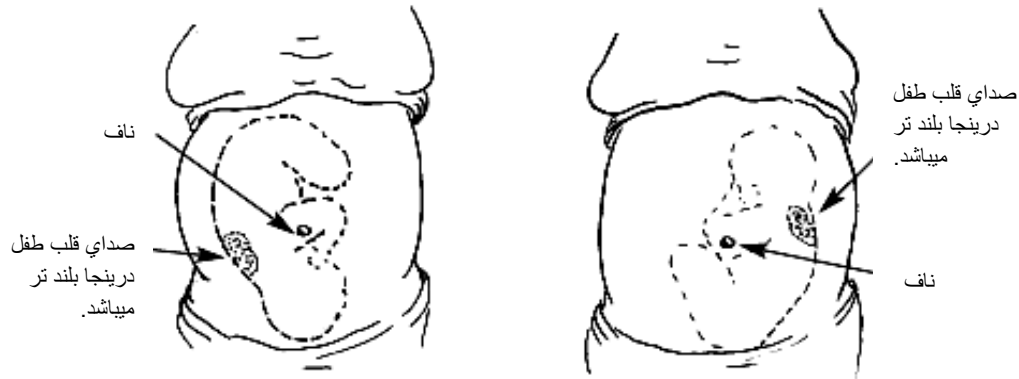


روی طفل به جلو

روی طفل به عقب

در مورد چیز هایی که در رابطه به وضعیت طفل با حس نمودن شکم مادر دریافت نموده اید فکر نمائید. بعداً نقطه ای را که شما فکر نمودید که ممکن قلب طفل در آن جا باشد گوش نمائید، ممکن است ضرورت پیدا شود که جاهای زیادی را گوش نمائید تا بدانید که در کدام نقطه صدای قلب بلند تر و واضحتر میباشد.

بخاطر شنیدن ضربان قلب طفل قسمت های بالاتر و پائینتر از ناف مادر را گوش کنید. اگر ضربان قلب را پائینتر از ناف بلندتر میشنوید، سر طفل احتمال دارد که پائین باشد. اگر شما صدای قلب را بالاتر از ناف بلندتر میشنوید در آن صورت طفل امکان دارد به پا باشد.



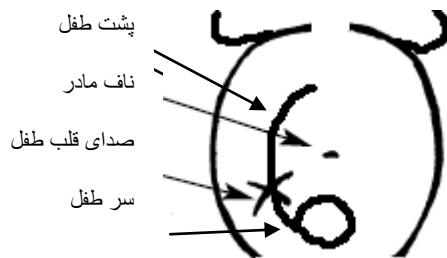
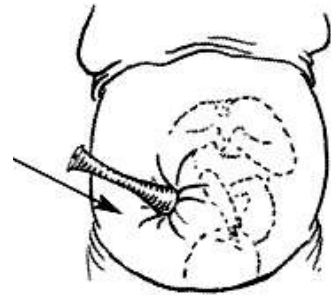
ناف

صدای قلب طفل درینجا بلند تر میباشد.

صدای قلب طفل درینجا بلند تر میباشد.

ناف

بعضی اوقات اگر روی طفل به پیشروی مادر باشد، پیدا کردن ضربان قلب مشکلتر است، زیرا دست ها و پاهای طفل در بین قرار خواهد داشت. شما ممکن است ضرورت پیدا کنید که بیشتر به طرف پهلوئی مادر گوش نمائید یا مستقیماً در خط متوسط، تا صدای قلب را بشنوید.



پشت طفل

ناف مادر

صدای قلب طفل

سر طفل

اگر شما بخواهید دریافت های خود را ثبت نمائید، میتوانید از رسم ساده استفاده کنید. در رسم نقطه وسطی ناف طفل را نشان میدهد، خط منحنی بزرگ پشت طفل را نشان میدهد، دایره سر طفل میباشد و علامه X جانیست که ضربان قلب طفل شنیده میشود.

5 ماهه	13 سنبله	(♄)	
6 ماهه	12 میزان	(♋)	
7 ماهه	15 عقرب	(♏)	سر یائین
8 ماهه	10 قوس	(♐)	سر یائین
8.5 ماهه	12 جدی	(♑)	سر یائین
9 ماهه	28 دلو	(♒)	سر یائین

درین مثال سرطفل تاماه 7 به پائین تدور نموده است، با وجودیکه طفل از يك پهلو به پهلو ي دیگر انتقال نموده است. بناءً علامه x از طرف چپ بطرف راست شکم مادر آمده است. این نوع حرکات نورمال است.

معاینه سرعت ضربان قلب طفل:

زمانیکه شما ضربان قلب طفل را برای دریافت وضعیت آن بررسی مینمائید، يك نظر خوب است تا معاینه نمائید که چقدر قلب طفل سرعت دارد. این کار برای شما کمک خواهد کرد تا بدانید که آیا همه چیز طفل خوب پیش میرود. همه چیز در صورتی ممکن است خوب باشد که ضربان قلب بین 120 تا 160 در هر دقیقه باشد. اگر سرعت ضربان قلب طفل کمتر از 120 یا بیشتر از 160 باشد، در آن صورت امکان دارد کدام مشکلي موجود باشد. اگر سرعت ضربان قلب بیشتر از 160 باشد، چند دقیقه انتظار بکشید و دوباره معاینه نمائید. بعضي اوقات زمانیکه طفل حرکت مینماید ضربان قلب وي سریع میشود. اگر ضربان قلب بیشتر از 160 ثابت باقی ماند (بخصوص اگر 170 یا بیشتر باشد) مادر ممکن است مصاب کدام انتان باشد. ببینید که آیا خاتم با تماس گرم بوده و یا تب دارد؟ اگر خاتم تب داشته باشد صفحات 105-106 دیده شود.

این قدم ها را برای تعیین سرعت ضربان قلب طفل تعقیب نمائید:

1. یکدانه ساعت را در دست دیگر خود بگیرید، مثلي که برای گرفتن نبض عمل می نمودید (صفحه 106) اگر ساعت ندارید ضربان قلب طفل را با نبض خودتان در حالیکه راحت و آرام می باشید مقایسه نمائید (ویا يك وقت نما را از مواد خانگی بسازید صفحه 427). ضربان قلب طفل باید 2 مرتبه سریعتر از ضربان قلب شما باشد.
2. تعداد ضربان قلب طفل را در يك دقیقه حساب نمائید. ویا میتوانید در 15 ثانیه ضربان قلب را شمار نموده و بعد ضرب در 4 نمائید. طور مثال اگر تعداد ضربات 40 در 15 ثانیه باشد، در آن صورت در يك دقیقه 160 خواهد بود. اگر برای شما مشکل است در عین زمانیکه ضربان قلب را حساب میکنید به ساعت نیز نگاه کنید، در آن صورت بهتر است از يك نفر دیگر بخواهید که برای شما بگوید چه وقت شمارش را شروع و چه وقت توقف دهید. اگر ضربان قلب طفل بسیار بطي شنیده شد. در عین حال زمانیکه ضربان قلب را گوش میدهید، نبض مادر را نیز بگیرید. اگر ضربان قلب با نبض مادر مشابه بود در انصورت شما ممکن اشتباهاً ضربان قلب مادر را شنیده اید.
3. محلي را که ضربان را شنیده اید و تعداد ضربان قلب را ثبت نمائید.

یادداشت : موجودیت ضربان قلب بلند بدین معنی نیست که طفل قوي می باشد. تنها این بدان معنی است که پشت یا سینه طفل به گوش شما نزدیک است ویا شکم مادر طوریت که به آسانی آواز قلب از طریق آن شنیده شده میتواند.

موجودیت ضربان قلب خفیف بدان معنی نیست که طفل ضعیف میباشد، تنها بدان معنی خواهد بود که پشت یا سینه طفل از گوش شما دورتر است یا شکم مادر طوریت که از طریق آن شنیدن صدا مشکل است. طور مثال اگر مادر چاق باشد جدار شکم مادر ضخیم خواهد بود.

چه بکنید اگر علائم خطر را پیدا می کنید:

طفل به پا (بریچ) است:



طفل بريچ معمولاً بدون کدام مشکل تولد ميشود، بخصوص اگر مادر قبلاً طفل داشته و ولادت هايش آسان بوده باشد. مگر يك خطر واقعي براي طفل خواهد بود (صفحات 262-263 دیده شود).

شاید امکان تدور طفل و پائین آمدن سر طفل با تمرین بلند دن سرین وجود داشته باشد.

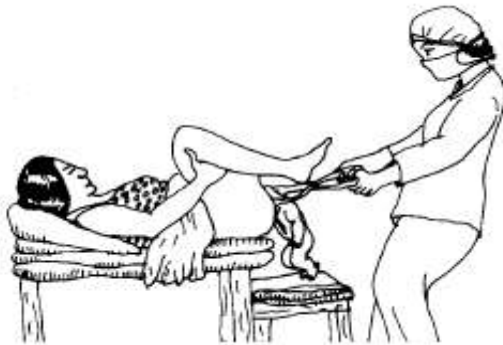


1. مادر تخته به پشت می خوابد. يك چیز نرم (مثل بالش) را در زیر سرین خانم برای 15 دقیقه سه مرتبه در روز بگذارید. بسیار خوب است که اینکار را زمانی انجام دهید که طفل بسیار خوب حرکت می نماید.

2. بعد از خوابیدن بطریق فوق مادر باید برای 5 دقیقه قدم بزند اگر خانم فکر می نماید که طفل دور خورده و سر آن پائین شده، باید برای معاینه مراجعه نموده و بعداً خواهد توانست تمرینات را توقف دهد.

احتیاط! بعضی قابله ها ممکن است در مورد مساز رحم بخاطر کوشش به تدور طفل درس خوانده باشند. این کار بسیار خطرناک است. شما باید تنها به طریقه ایکه آموخته اید چگونه میتوان طفل را به خوبی تدور داد عمل نمائید و کمک طبي بگیرید. همچنان زمانیکه آبله پاره شده باشد و یا اگر خونریزی مهلبی موجود باشد، فشار خون بلند موجود باشد، سابقه عملیات رحم و یا سزارین موجود باشد به تدور دادن طفل کوشش ننمائید. صفحات 407-408 برای اینکه چطور میتوان تدور را انجام داد، دیده شود..

اگر طفل تازمان ولادت تدور ننموده و سر آن پائین قرار نگرفت مطمئن تر خواهد بود تا مادر در يك کلینیک حمایه طفل ومادر یا شفاخانه ولادت نماید. داکتران میتوانند وسایل کش کننده (فورسپس) را استفاده نمایند. (در صورتیکه طفل خارج شده نتواند) ویا میتوانند عملیات سزارین را انجام دهند.

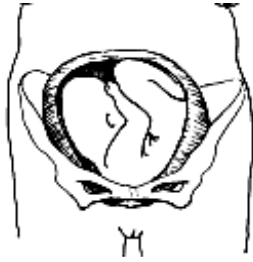


یک داکتر میتواند طفل را با فورسپس به خارج کش نماید.

اگر طفل به پا (بریچ) در منزل ولادت میشود، بسیار مهم است که يك نفر بسیار ماهر در آنجا حضور داشته باشد (صفحات 263-265 در مورد اینکه چطور يك بريچ را ولادت دهید مطالعه شود) همچنان بخاطر داشته باشید که یکی از این حالات میتواند ولادت را بسیار خطرناک بسازد:

- مادر در سابق ولادت هاي طولاني و سخت داشته باشد.
- این اولین طفل مادر باشد (لذا ارتجاعیت بدن آن کمتر است).
- طفل کلان باشد.
- مادر ضعیف بوده یا مریض بوده باشد، لذا نمی تواند خوب زور بزند.
- قابله بسیار ماهر نبوده در مورد ولادت هاي بريچ تجربه کافي ندارد.

طفل به وضعیت مستعرض است:



این طفل باید توسط عملیات ولادت داده شود

اگر طفل به وضعیت مستعرض باشد، سر و یا پاهایش در ماه 8 حاملگی بالا نباشد شما میتوانید کوشش نمائید تا با اجزای تمرین بلند نمودن سرین، طفل را تدور دهید (صفحه 130).

اگر طفل تدور ننمود، ما برای شما پیشنهاد می نمائیم که ولادت خانم را در شفاخانه با عملیات سزارین تنظیم نمائید. در وضعیت مستعرض طفل نمی تواند در بین استخوان های لگن خاصره مادر تثبیت گردد و تولد شود. اگر شما کوشش می نمائید تا طفل را ولادت دهید، رحم مادر ممکن در جریان ولادت پاره شده، باعث مرگ مادر و طفل گردد.

در صورتیکه طفل تدور نموده و سر آن پائین قرار گیرد، حتی اگر در روز های اخیر حاملگی باشد، برای مادر عادی خواهد بود که در خانه ولادت نماید. مگر بخاطر داشته باشید که کوشش برای تدور طفل با دست (صفحه 409) به اندازه تدور دادن وضعیت بریج خطرناک میباشد.

دوگانگی ها:

بعضی اوقات آسان خواهد بود که گفته شود دوگانگی است، مگر بعضی اوقات گفتن آن بسیار مشکل است، حتی اگر شما بسیار ماهر باشید. اگر فکر می نمائید که مادر ممکن است دوگانگی داشته باشد:

- نشو و نمای طفل را مراقبت نمائید. اغلباً اولین علامه دوگانگی اینست که رحم زودتر و بیشتر از انتظار شما بزرگ شده باشد.
- شکم مادر را برای دریافت 3 یا 4 برجستگی کلان یا دوسر جس نمائید. درین جا تصویر بعضی وضعیت هائیسست که میتوانند دوگانگی ها قرار گیرند.



- برای شنیدن 2 ضربان قلب گوش بدهید. اینکار آسان نیست، مگر بعضی اوقات امکان دارد، بخصوص در 2 ماه اخیر شما به داشتن دو فیتوسکوپ یا سناتسکوب خوب، یک کمک کننده و یک اتاق آرام ضرورت خواهید داشت. درین جا دو روش مختلف برای اجزای اینکار تذکر داده میشود:



1. ضربان قلبی را که فکر می نمائید یک طفل باشد دریافت نمائید. بعداً دیگر قسمت هارا برای دریافت محلیکه آواز قلب به آسانی شنیده میشود جستجو نمائید. اگر شما اینطور یک محلی را یافتید به کمک کننده تان بگوئید که در هنگامیکه شما محل اولی را گوش میکنید وی محل دوم را بشنود. هرکدام شما ریتم قلب را با دست خود نشان دهید. اگر ریتم کاملاً باهم مشابه نباشد در آن صورت شما ممکن است ضربان قلب دو طفل جداگانه را بشنوید.

2. اگر شما يك نفر كمك كننده ديگر نداريد، مگر در دست ديگر خود ساعت و يا وقت نماي خانگي (صفحه 427)



داريد، كوشش نماييد كه تا وقت ضربان قلب هر محل را جداگانه بگيريد. اگر ضربان قلب مشابه نباشد، شما ممكن است ضربان قلب دوظفل جداگانه را بشنويد. اين روش مفيد است اما به اندازه روش اولي قابل اعتبار نميباشد. اگر شما فكر ميكنيد كه دوگانگي باشد كمك طبي بگيريد (حتي اگر شما تنها يك ضربان قلب را شنيده باشيد). در يك شفاخانه يا زايشگاه امكانات اجرائي معاينات ديگري (مانند التراسوند يا اكسريز) براي ديدن دوگانگي موجود خواهد بود.

از آنجائيكه ولادت دو گانگي ها اغلباً مشكلتر و خطرناكتر است نظر به تولد يك طفل (صفحات 266-268)، ما پيشنهاد مي نمايم كه در صورت امكان اين ولادت ها در شفاخانه يا زايشگاه صورت گيرد. از آن جائيكه امكانات ولادت قبل از ميعاد در دوگانگي ها زيادتر است، بناءً مادر بايد كوشش نمايد، تا بعد از 6 حاملگي وسايل ترانسپورتي آماده داشته باشد. اگر شفاخانه يا زايشگاه بسيار دور باشد ممكن است ضرورت باشد تا مادر در ماه هاي اخير حاملگي به يك محل نزديكتر به شفاخانه منتقل گردد.

اگر دوگانگي در خانه ولادت ميشود، بسيار خوب خواهد بود كه دو شخص بسيار ماهر در هنگام ولادت موجود باشند.

يادداشت : اين نظريه واقعييت ندارد كه دوگانگي ها قوه هاي اختصاصي دارند، و يا اينكه يكي از آنها خوب و ديگر آنها بد است. دوگانگي ها نيز مانند اطفال ديگر مي باشند.

بعد از معاينه

تعيين وقت براي معاينه قبل از ولادت بعدي:

بعد از خاتمه دادن معاينه مادر و طفل دريافت نماييد كه آيا مادر سوالات بيشتري دارد و يا ضرورت به اينكه در مورد چيز هاي ديگر صحبت گردد موجود مي باشد. اگر خانم كدام علامه خطر را داشته باشد، بادقت تشریح نماييد كه اين علامه خطر چيست، چه چيزهاي ديگر مراقبت شود و چه كارهاييرا خانم بايد براي مواظبت خود انجام دهد.

اگر خانم ضرورت به دريافت كمك طبي داشته باشد خود را مطمئن سازيد كه وي ميداند كي را ببيند، كجا و چه وقت برود؟

قبل از اينكه خانم از نزد شما برود زمان معاينه بعدي را معين نماييد (جدول تقسيم اوقات را در صفحه 39 ببينيد). خود را مطمئن سازيد كه خانم ميداند معاينه بعدي چه وقت و در كجا خواهد بود؟

ثبت مواظبت های قبل از ولادت

اسم سن تعداد اطفال سن های اطفال تاریخ آخرین ولادت

تاریخ آخرین عادت ماهوار زمان متوقع ولادت مشکلات در ولادت های دیگر

	اندازه طبیعی چند انگشت	وضعیت محل در رحم	کوتاه بلند نرم	بزرگ کوچک پهن تنگ	مشکلات در ولادت های دیگر	تاریخ	ماه حاملگی	تاریخ معاينه معاينه معاينه معاينه