

بخش ب

مواظبت قبل از ولادت

مقدمه

زمان قبل از ولادت از وقتیکه یک زن حامله میشود شروع شده و الی ولادت دوام مینماید . اگر خانم در زمان قبل از ولادت خوب مراقبت شده باشد، بسیار امکان دارد که حاملگی و ولادت مطمئن تر و صحتمندانه تری داشته باشد.

بهترین نوع مواظبت قبل از ولادت شامل دو قسمت میباشد:

1. تدریس خانم :

درمورد اینکه چطور میتواند یک خانم حاملگی صحتمندانه تر داشته باشد (طور مثال : اینکه خانم میتواند غذای صحی خورده و از کارهای خطرناک در هنگام حاملگی اجتناب کند).

2. معاینه منظم قبل از ولادت (همچنان معاینات دوران حاملگی گفته میشود) :

در جریان این معاینات قابله میتواند در مورد سوالات و مشکلاتی که خانم دارد با او صحبت نماید و به او آموزش دهد که چطور میتواند حاملگی صحتمند داشته باشد. همچنان وجود خانم را از نظر موجودیت علایم اینکه حاملگی خوب پیش میرود (علایم صحتمندی) و علایم اینکه گاهی ممکن مشکلاتی پیش آید (علایم خطر) معاینه می نماید. هر خانم حامله باید برای معاینه خویش از همان زمانیکه فکر میکند حامله شده است نزد قابله برود. مرکز صحی منطقه خود را بررسی نمائید که آنها چند مرتبه معاینه را در دوران قبل از ولادت توصیه مینمایند. درینجا یک تقسیم اوقات معمول برای معاینه قبل از ولادت تذکر داده میشود.

تقسیم اوقات معاینه قبل از ولادت :

اولین معاینه ----- زمانیکه یک زن فکر میکند حامله شده است.
یک ماه در میان یک معاینه ----- در پنج ماه اول حاملگی
یک معاینه هر ماه ----- در ماه 6، 7 و 8 حاملگی
یک معاینه هر هفته ----- در ماه 9 حاملگی

ممکن ضرورت باشد تا خانم هائی که علایم خطر نزد شان موجود است زود تر معاینه گردند. این موضوع ارتباط میگیرد به اینکه علامه خطر خانم چیست و در جائیکه شما زندگی مینمائید، مواظبت خوب چطور صورت گرفته میتواند .

شما میتوانید معاینه قبل از ولادت را در هر جا انجام دهید. ما توصیه میکنیم که خود شما اینکار را انجام دهید. حتی اگر خانم حامله در کلینیک نیز معاینه شده باشد، اجرای معاینه توسط خود شما، به شما کمک میکند تا در مورد خانم و حمل آن بهتر بدانید. شما ممکن است یک مشکل و یا راه حلی را پیدا کرده بتوانید که داکتر و یا افراد موظف کلینیک نتوانسته اند پیدا کنند.

فصل های ذیل میتواند بشما کمک کند که بیا موزید چگونه مواظبت قبل از ولادت را انجام دهید:

- بدن یک خانم در جریان حاملگی (فصل 3)
- کمک کردن به خانم حامله تا صحتمند بماند (فصل 4)
- کمک به خانم حامله ایکه مشکلات معمول دارد (فصل 5)
- گرفتن یک تاریخچه صحی حاملگی (فصل 6)
- معاینات قبل از ولادت (فصل 7)

فکر کرده پیش بروید: آمادگی برای حالات عاجل .

بدون در نظر داشت اینکه شما چقدر خوب میتوانید از یک خانم در جریان حاملگی مواظبت نمائید، همیشه یک شانس اینکه ممکن اشتباهی بوجود آید، موجود است. با مواظبت خوب و عادات خوب امکانات آن کمتر است. اما هنوز ممکن میباشد.

در دوران قبل از ولادت بسیار مهم است :

موجودیت آمادگی انتقال و افعات عاجل به کلینیک یا شفاخانه – صرف برای اینکه ممکن ضرورت شود. میتواند یک موتر با تانکی پر از تیل در ماه اخیر حاملگی آماده و به دسترس باشد . در صورت عدم موجودیت موتر، ببینید کدام اسپ ویا خر با کراچی، یک کمپل و دودانه چوب که بصورت یک تذکره استفاده شود، افرادیکه خانم را انتقال دهند ویا کدام نوع وسیله انتقال دیگر اگر موجود باشد.

موجودیت بعضی جاها نیکه برای کمک گرفتن بروید. این یک نظر خوب است که همراهی داکتران بصورت انفرادی و یا کلینیک یا شفاخانه محلی، برای حالاتیکه شما در واقعات عاجل به کمک آنها ضرورت خواهید داشت، صحبت کنید. بسیار خوب است که بدانید پالیسی و طرز کار آنها چگونه است به این صورت لازم نخواهد بود تا در هنگام واقعه عاجل اینکار را انجام دهید.

