معرفی خدمات برنامه سلامت مادران

**مقدمه: بارداری و زایمان دو پدیده طبیعی، زیبا و شگفت انگیز خلقتند. تجربه یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است. با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادران باردار رخ می دهد، باید تحت مراقبت و حمایت قرار گیرند. ارائه خدمات سلامت مادران، باعث کاهش بیماری های ناشی از حاملگی، زایمان و پس از زایمان می شود و عوارض، مرگ ومير و ناتوانی در مادران باردار را کاهش می دهد.**

**این خدمات شامل:**

1. **مشاوره و مراقبت پیش از بارداری:**

**هدف از مراقبت های پیش از بارداری انجام اقدامات لازم جهت کاهش بيماري‏ها و شيوه‏های نادرست زندگي است.**

**افراد نیازمند به دریافت مراقبت های پیش از بارداری:**

**تمامی خانم هاي كه تمايل به بارداري دارند می توانند مراقبت پیش از بارداري را دريافت كنند مگر در مواردي كه مطابق بسته خدمت مشاوره فرزند آوري، مشمول منع نسبی و مطلق بارداري می شوند. مراقبت پیش از بارداری شامل:**

* **مصاحبه و تشکیل پرونده**
* **معاینه بالینی**
* **انجام آزمایش**
* **آموزش و مشاوره**
* **ارائه مکمل های دارویی( اسید فولیک)**

**مدت اعتبار مشاوره پیش از بارداری یک سال است و درصورت لزوم فرد به متخصص مربوطه ارجاع داده می شود.**

1. **مراقبت دوران بارداری شامل:**
* **تشکیل پرونده الکترونیک پس از مثبت شدن آزمایش بارداری**
* **ارائه مراقبت های لازم (8 مراقبت)با توجه به سن بارداری**
* **شناسایی و پیگیری فعال مادران باردار نیازمند مراقبت ویژه(پرخطر)**
* **انجام دو نوبت آزمایش های دوران بارداری**
* **انجام دو نوبت سونوگرافی جهت بررسی وضعیت رشد جنین و وضعیت جفت**
* **ارجاع به متخصص مربوطه در صورت لزوم**
* **ارائه مکمل های مورد نیاز دوران بارداری( آهن، مولتی ویتامین، ویتامین د، اسید فولیک)**
1. **مراقبت پس از زایمان:**
* **ارائه سه نوبت مراقبت پس از زایمان درروزهای 1 تا 3 و 10 تا 15 و 30 تا 42 پس از زایمان**
* **ارائه مکمل های مورد نیاز پس از زایمان( آهن، مولتی ویتامین)**
* **ارجاع به متخصص مربوطه در صورت لزوم**
* **مراقبت های دوران بارداری و پس از زایمان باعث کاهش عوارض و مرگ و میر مادران باردار، زایمان زودرس، سقط، تولد نوزاد کم وزن، مرده زایی و مرگ نوزاد می گردد**
1. **کلاس های آمادگی برای زایمان:**

**هدف از تشکیل کلاس های آمادگی برای زایمان: کاهش سزارین، آموزش علائم خطر در دوران بارداری و پس از زایمان، خودمراقبتی در دوران بارداری و پس از زایمان، کاهش سقط های غیرقانونی، مرده زایی، زایمان زودرس و.. می باشد.**

* **تمامی زنان باردار صرف نظر از سن، سواد، نخست زا یا چندزا بودن، سابقه زایمان قبلی طبیعی یا سزارین قبلی به شرط نداشتن علائم خطر، می توانند در کلاسهای آمادگی برای زایمان شرکت نمایند.**
* **کلاس ها از ماه پنجم بارداری شروع شده و در طی 8 جلسه آموزشی برگزار می گردد.**
1. **سامانه 4030 سلامت مادران:**
* **پاسخگویی به سوالات و مشکلات مادران از قبل از بارداری تا پس از زایمان**
* **اطلاع رسانی، آموزش، مشاوره و کمک به ارجاع و اعزام مادران باردار در شرایط خاص**

**برای دریافت خدمات سلامت مادران به مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های پزشک خانواده مراجعه نمایید.**

**وسایل مورد نیاز جهت کلاس آمادگی برای زایمان در نمایشگاه:**

\*توپ جیم بال

\*دستگاه فشار سنج

\*مت یوگا

\*سونی کید

\*ترازوی پرتابل

\* مولاژ نوزاد

\*بالشت کوچک و بزرگ

\* کتاب و سی دی