**کنترل حرکت جنین توسط مادر :**

در صورتیکه احساس کردید حرکات جنین کاهش یافته پس از خوردن یک فنجان آب قند روی سمت چپ دراز کشیده و حرکات جنین را به مدت یکساعت کنترل کنید در صورتیکه حرکات جنین 4 یا بیش از 4 تا بود طبیعی است در غیراینصورت به بیمارستان مراجعه کنید .

جهت تغیذیه از غذاهای سبک و پر انرژی مثل سوپ ، اشکنه ، خرما ، کاچی کم روغن ، آب میوه طبیعی و چای کمرنگ می توانید استفاده کنید .

* دوش گرفتن : هر ساعت یکبار به مدت 15- 10 دقیقه دوش آب گرم بگیرید و حرکات زیر را انجام دهید ( از هر حرکت 10 بار)
* چرخش کمر
* گل لگد کردن
* چرخش باسن

در هر حالتی که دچار درد می شوید تنفس شکمی انجام دهید.

**زمانی که باید به بیمارستان مراجعه کنید :**

اگر ساکن آن شهر هستید و شهر زیاد پر ترافیک نیست و فاصله خانه تا بیمارستان بیش از یکساعت نیست و بچه اول است یا فاصله زایمانی بیش از 6-5 سال است در صورت بروز شرایط زیر به بیمارستان مراجعه کنید .

* طول مدت هر انقباض بیش از 40 ثانیه

ویا

* فاصله انقباضات کمتر از 7 دقیقه

این دو شرط باید یکجا وجود داشته باشد .

اگر فاصله خانه تا بیمارستان زیاد است و یا بچه دوم – سوم می باشد و یا فاصله تولد کمتر از 5 سال است در صورتیکه انقباضات 30 ثانیه و فاصله آنها ده دقیقه باشد به بیمارستان مراجعه کنید .

آنچه که مادران باردار

بایستی

 قبل از بستری در منزل

 رعایت نمایند %

اقدامات و مراقبتهای مادر باردار در شروع

دردهای زایمانی :

مادر عزیز در صورتی که احساس می کنید دردهای زایمانی شروع شده است به شرطی که هیچکدام از علائم زیر وجود نداشته باشد می توانید در منزل بمانید و کارهای ذیل را که ذکر خواهد شد انجام دهید تا موقع انتقال شما به بیمارستان فرا برسد.

**علائمی که به محض مشخص شدن باید فوراً مراجعه کنید :**

خونریزی – کاهش حرکت جنین – درد ممتد – ترشحات زرد یا قهوه ای – آبریزش.

**لیبر و زایمان :**

معمولاً زن باردار با شروع دردها وقوع زایمان را تشخیص می دهد ولی ممکن است این درد نشانه نزدیک بودن زایمان نباشد زیرا گاهی این دردها دردهای واقعی زایمان نیستند .

**جدول زیر کمک می کند که تفاوت دردهای واقعی و کاذب را بشناسید :**

|  |  |
| --- | --- |
| **دردهای کاذب** | **دردهای واقعی** |
| فاصله انقباض های رحمی (دردها) نامنظم است. | فاصله انقباض های رحمی (دردها) منظم است. |
| فواصل بین انقباض ها (دردها) رفته رفته کم نمی شود. | فواصل بین انقباض ها (دردها) کم می شود. |
| درد بیشتر در پایین شکم است | درد در ناحیه کمر و شکم است |
| شدت انقباض ها (دردها) تغییر نمی کند. | شدت انقباض ها (دردها) بیشتر می کند. |

**در صورت بروز هر یک از علائم زیر باید به بیمارستان مراجعه کنید :**

* بروز درد
* خروج ترشح آغشته به خون
* آبریزش

که از علایم شروع زایمان هستند .

**علائم خطر نیز وجود دارند که در هر زمان از حاملگی بروز کردند باید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید که شامل موراد زیر است :**

* خونریزی یا لک بینی
* کاهش یا عدم احساس حرکت جنین
* آبریزش
* سردرد یا تاری دید
* تب و لرز
* سوزش یا درد هنگام ادرار کردن