

اگر حداقل یکی از علائم و نشانه های زیر را مشاهده کردید، به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید!

- تنگی نفس که در فعالیت های روزانه شما اختلال ایجاد می کند
- تکرر ادرار، سوزش هنگام ادرار کردن، درد در عضلات ران و شکم و خون در ادرار
- انقباضاتی زایمان که با توجه به زمان تولد زودرس ایجاد می شوند
- کاهش یا عدم احساس حرکات کودک
- ترشح آب مثل ادرار کردن
- حالت تهوع و استفراغ شدید
- سردردی شدید
- خیره شدن دید چشم
- تشنج کردن
- آمدن لکه و یا خونریزی واژن
- تب
- تورم صورت، دست ها، ران ها و پاها

شما می توانید خدمات مراقبت های قبل از زایمان را از موسسات بهداشتی اولیه و بیمارستان ها دریافت کنید.

چه زمانی باید از مراقبت های دوران بارداری مستفید شد؟

برای اینکه مادر باردار دوران حاملگی سالمی داشته باشد، از سلامتی خود و طفلش محافظت کند و وضعیت های پرخطر را در مراحل اولیه تشخیص دهد، مهم است که حداقل 4 بار در طول بارداری به معاینه بهداشتی مراجعه کند.

1. نظارت: در 14 هفته اول بارداری
2. نظارت: هفته ی 18-24
3. نظارت: هفته ی 28-32
4. نظارت: باید در بین هفته ی 36-38 انجام شود.



این نشریه با حمایت مالی اتحادیه مالی اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیابید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

بارداری سالم زایمان سالم

sihat



با مراقبت های دوران بارداری؛ شما می توانید از مرگ و میر، بیماری ها و ناتوانی های مادر و نوزاد جلوگیری کنید.



در جریان این معاینات چه کارهای انجام میشود؟

- اطلاعات شخصی، وضعیت بهداشتی، بیماری های قبلی و عملیات های قبلی، واکسیناسیون، درمان ها، تاریخچه بارداری از شما خواسته میشود.
- معاینات عمومی فیزیکی و بارداری شما انجام میشود.
- قد، وزن، اندازه گیری فشار خون، هفته بارداری تعیین میشود. وضعیت بهداشتی کودک، موقعیت کودک در شکم مادر، صدای ضربان قلب کودک شما گرفته میشود.
- آزمایشات لازمه خون و ادرار انجام میشود.
- اگر حاملگی پرخطر تشخیص داده شود، به یک موسسه بهداشتی نسبتا بالاتری ارجاع خواهید شد.
- تاریخچه واکسیناسیون تیتانوس شما بدست آورده میشود و طبق تقویم وزارت بهداشت واکسیناسیون شما به صورت رایگان انجام می شود.
- آموزش های مشاوره و آگاهی قبل از بارداری توسط پرسنل های بهداشتی در مورد نظافت، مراقبت های عمومی بدن، بهداشت دهان و دندان، تغذیه، مصرف از دارو، تعلقات جنسی، تغذیه با شیر مادر و روش های پیشگیری از بارداری ارائه می شود.

حداقل 4 بار در دوران بارداری خود باید معاینه شوید!

در ماه آخر بارداری برنامه ریزی کنید که در کجا زایمان خواهید کرد.

سلامتی مادر و نوزاد؛ وابسته است به کنترل های پزشک بدون تاخیر از روز اول بارداری تا پایان نفاس، و زایمان در بیمارستان.

در قدم اول ویتامین D و آهن را که در موسسات بهداشتی رایگان داده می شود، تامین کنید و به طور منظم از آنها استفاده کنید.