

محتوی آموزشی ویژه عموم و مادران باردار:

نکات بهداشتی و مراقبتی:

- انجام مراقبتهای بهداشتی و اطمینان از بی خطر بودن شرکت در مراسم (مشورت با متخصص زنان، پزشک یا ماما با توجه به سن بارداری و شرایط بارداری)
- رعایت بهداشت فردی و عمومی
- توجه به علائم خطر در بارداری و مراجعه فوری به نزدیکترین مراکز بهداشتی درمانی در صورت بروز
- رعایت تغذیه صحیح در بارداری و مصرف مکملهای دارویی (قرص اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین)
- خودداری از خوردن و آشامیدن آب و مواد غذایی غیر بهداشتی
- حضور حتی الامکان با یک همراه در مراسم و خودداری از حضور در اماکن غیر ایمن
- پرهیز از پیاده روی طولانی (داشتن استراحت کافی)
- پرهیز از مصرف خود سرانه دارو
- تماس با شماره تلفن ۴۰۳۰ در صورت بروز مشکل در مادر بارداریا پس از زایمان، جهت دریافت راهنمایی

***توجه:** مادر باردار گرمی در صورت مواجه با هر یک از علائم زیر لازم است اسرع وقت به نزدیکترین مرکز بهداشتی یا درمانی مراجعه نماید:

علائم خطر در بارداری شامل:

- لکه بینی یا خونریزی
- کاهش یا نداشتن حرکت جنین
- آبریزش ناگهانی
- سردرد و تاری دید
- تب و لرز
- درد شکم و پهلوی یا درد سردل
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- تنگی نفس و تپش قلب
- ورم اندام ها،
- استفراغ شدید و مداوم
- عفونت و درد شدید دندان
- افزایش ناگهانی وزن (بیش از یک کیلوگرم در هفته)