

بارداری و بدنیا آوردن فرزند

درمانگاه مادران

کار درمانگاههای مادران حرفه ای و آسایش بخش است و شما می توانید طی دوران بارداری برای انواع سئوالات خود به آنجا مراجعه کنید.

رفتن به درمانگاه مادران اختیاری است و کارهای زیر به اضافه اشعه ماورا صوت برای زنان باردار انجام خواهد شد تا مطمئن شویم که اشکالی وجود ندارد.

وجه مشخصه درمانگاههای مادران دسترسی مطلوب، قوه تشخیص خوب و کارکنان دارای صلاحیت پزشکی است. در درمانگاه مادران ماما، دکتر و کمک پرستار وجود دارد. درمانگاه مادران قسمتی از کلینیک زنان (KK) است و در مواقع لزوم می توان با قسمتهای دیگر کلینیک زنان و یا سایر خدمات تخصصی تماس گرفت. به عنوان مثال ما با درمانگاه کودکان BVC، فیوزیوتراپیها، مشاورها و اداره خدمات اجتماعی تماس داریم. شما هنگام مراجعه حق دارید مترجم داشته باشید.

بارداری

امور روزمره در درمانگاه مادران طی دوران بارداری

در بارداریهای عادی شما فقط ماما را طی دوران بارداری ملاقات خواهید کرد. ملاقات با پزشک فقط در صورت نیاز صورت خواهد گرفت.

امور زیر بطور روزمره طی دوران بارداری انجام می شوند:

هفته ۱۰ تا ۱۲ - در اولین ملاقات از دست و نوک انگشت شما خون گرفته می شود، فشارخون اندازه گیری می شود، آزمایش ادرار گرفته می شود، وزن و قد شما اندازه گیری می شود، تاریخچه بیماریهای شما یادداشت می گردد، با شما صحبت می کنند و برای دوران بارداری برنامه ریزی می شود.

هفته ۱۳ تا ۱۴ - طی این مدت یک معاینه سونوگرافی انجام می شود که در آن جنین اندازه گیری می شود و با توجه به آن تاریخ زایمان تعیین می گردد. این معاینه اختیاری است.

هفته ۲۰ - در میانه دوران بارداری یک ملاقات با ماما صورت می گیرد.

هفته ۲۵ - در این ملاقات نزد ماما فشارخون اندازه گیری می شود، از نوک انگشت خون گرفته شده و شکم اندازه گیری می شود.

هفته ۲۹ و ۳۲ فشارخون اندازه گیری می شود، آزمایش خون گرفته می شود، وزن شما و اندازه شکم تعیین می شود. از هفته ۳۵ یک هفته در میان ملاقات انجام می شود و طی آن فشارخون گرفته می شود، شکم اندازه گیری می شود و در صورت نیاز آزمایش خون انجام می شود.

ناراحتی طی دوران بارداری

برخی از ناراحتیها طی دوران بارداری عادی هستند و دارای ماهیت گذرا می باشند:

- حالت تهوع
- خستگی
- ترشا
- ناراحتی کمر
- بیوست

در مورد اینگونه ناراحتیها هر زمان که مایل باشید می توانید با ماما مشورت کرده و راهنمایی های مفیدی دریافت کنید.

آمادگی برای زایمان

مراحل آمادگی زایمان و آموزش والدین در درجه اول برای والدینی که برای اولین بار صاحب بچه می شوند برگزار می گردد. ماما اینگونه جلسات را اداره می کند که دارای موضوعات مختلفی است و وقت کافی برای مطرح کردن

سئوالات وجود دارد. در گروه والدین می توان مسائل مختلف را مطرح نمود و شرح داد و اظهار نظر نمود که اغلب برای والدین آینده مشترک است. در این جلسات مرحله زایمان مرور می شود، به تغییرات فرد طی دوران بارداری توجه می شود، راهنمایی غذائی داده می شود و در مورد تسکین درد اطلاعات داده می شود. این جلسات رایگان و اختیاری هستند و برای هر دو والدین در نظر گرفته شده اند. این جلسات بزبان سوئدی برگزار می شوند. در صورت تمایل می توان از ماما بطور انفرادی آموزش دریافت کرد.

کنترل بعداز زایمان

حدود ۸ تا ۱۲ هفته پس از زایمان ماما یک معاینه کنترلی انجام می دهد. ماما معاینه زنانگی انجام می دهد، فشارخون را اندازه گیری می کند، آزمایش خون می گیرد و وزن را تعیین می کند و همچنین در مورد وسائل ضدبارداری راهنمایی می کند. برای این ملاقات بایستی خودتان وقت رزرو کنید.

زایمان

چند نشانه عادی نزدیک بودن زایمان عبارت است از دردهای با فاصله منظم، پاره شدن کیسه آب یا خونریزی. در اینصورت به بخش زایمان تلفن کنید. اگر نامطمئن هستید به بخش زایمان تلفن کرده و با یک ماما صحبت کنید.

وقتی وارد بخش زایمان می شوید صدای قلب کودک و همچنین دردهای شما ثبت می شوند. ماما شما را معاینه می کند و تشخیص می دهد زایمان تا چه حد پیشروی کرده است. سپس با مشورت ماما وضع حمل فرزند خود را برنامه ریزی خواهید کرد.

شما پس از تولد کودک چند ساعت در بخش زایمان برای استراحت خواهید ماند. سپس اگر حال شما و کودک خوب باشد بخانه خواهید رفت و ماما مراقبتهای نوزاد را در خانه ادامه خواهد داد. البته بایستی حداقل شش ساعت از تولد کودک گذشته باشد. شرط این امر آنستکه بارداری شما عادی بوده و کودک بدون ناراحتی متولد شده باشد. کودک نیز بایستی کاملاً تندرست باشد و قبل از آنکه بخانه بروید بایستی یک پزشک اطفال کودک را معاینه کند. سپس ماما روزانه با شما تماس می گیرد و سلامت مادر و کودک را جویا می شود و در مورد شیر دادن و مراقبت از کودک راهنمایی های مفیدی ارائه کرده و کمک میکند. اگر سئوالی دارید میتوانید به مرکز نوزادان (BB) یا مطب شیردادن تلفن کنید. ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان ملاقات مجددی در مرکز نوزادان (BB) انجام می شود. سپس مراقبت نوزاد پایان می یابد و درمانگاه کودکان (BVC) درمان و مراقبت را برعهده می گیرد.

عمل سزارین با برنامه ریزی قبلی

اگر بایستی کودک خود را با عمل سزارین با برنامه ریزی قبلی بدنیا بیاورید می توانید از بخش زایمان و جراحی بازدید آموزشی انجام دهید. بستری شدن شما برای عمل سزارین در بخش نوزادان انجام می شود، که در آنجا با ماما و دکتری که قرار است عمل سزارین را انجام دهد و همچنین دکتر بیهوشی ملاقات خواهید کرد. شوهر شما می تواند طی تمامی مراحل عمل نزدیک شما بنشیند. به محض تولد کودک می توانید او را برای چند لحظه بگیرید و ببینید.

شیردادن

شیردادن طبیعی ترین و ساده ترین شیوه تغذیه کردن کودک است. شیر مادر دارای تمامی مواد مورد نیاز کودک در ۶ ماه اولیه است. برای خود و فرزندتان آرامش و آسایشی را که لازمه شیردادن است فراهم کنید. هرچه کودک بیشتر سینه مادر را بمکد شیر بیشتری تولید می شود. اگر جاری شدن شیر از سینه طول کشید بهتر است مایعات بنوشید و استراحت کنید. بهتر است در هر نوبت شیردادن از هر دو سینه ها شیر بدهید. شیردادن را با نیاز کودک تنظیم کنید. در هفته های اول ممکن است فاصله دفعات شیردادن از نیم تا ۵ ساعت باشد.

بزودی ریتم منظمی بوجود می آید ولی معمولاً کودکان در اوائل ریتم خود را تغییر می دهند. اغلب کودکان طی ماههای اولیه یا بیشتر بطور شبانه روزی به تغذیه نیاز دارند. اگر کودک ۶ تا ۸ دفعه در روز پوشک خود را خیس می کند و وزنش بالا می رود به اندازه کافی تغذیه شده است.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد شیر دادن با واحد کمک به شیر دادن شماره تلفن ۰۴۱۱-۴۴۳۳۳ تماس بگیرید. در صفحه اینترنت به آدرس www.amningshjalpen.se اطلاعات بزبان انگلیسی وجود دارد. واحد کمک به شیر دادن دارای بروشورهائی بزبانهای عربی، روسی، کردی، فارسی، ترکی، سومالی و تیگرینیائی است.

در درمانگاه کودکان می توانید برای تمامی موارد مربوط به مراقبت از کودک کمک بگیرید. پس از تولد کودک یک پرستار از درمانگاه کودکان BVC با شما تماس خواهد گرفت.

کودک را طی ملاقات در درمانگاه کودکان BVC وزن کنید. در آنجا می توانید در مورد سئوالات خود برای مراقبت از کودک راهنمایی و کمک دریافت کنید. شما همیشه می توانید برای دریافت پاسخ به سوالات خود با مرکز نوزادان (BB) و درمانگاه کودکان (BVC) تماس بگیرید.