

وقت های ملاقات منظم در دوران بارداری



کمک به کاهش خطر مرده زایی (stillbirth)

مراجعه ی منظم در وقت ملاقات دوران بارداری به حفظ سلامت شما و جنین تان کمک می کند. این معاینات برای بررسی وضعیت سلامت و رشد جنین انجام می شوند. همچنین می توانید در این جلسات درباره ی نگرانی های خود صحبت کنید و با روش های کاهش خطر مرده زایی آشنا شوید.

راه های کمک به کاهش خطر مرده زایی

درباره
زمان مناسب
تولد نوزادتان با
ارائه دهنده خدمات
درمانی خود صحبت
کنید.

از 28 هفته
به بعد، به پهلو
بخوابید.

الگوی حرکات جنین
تان را بشناسید و
اگر تغییری در آن
ایجاد شد، کمک
بگیرید.

از سیگار کشیدن
و قرار گرفتن در
معرض دود سیگار
خودداری کنید.



Australian Government
Department of Health,
Disability and Ageing

THE
SOCIAL POLICY GROUP

وقت های ملاقات دوران بارداری شما

در هر وقت ملاقات برای امور درمانی، ارائه دهنده ی خدمات درمانی شما ممکن است:



در مورد
حرکات جنین
تان با شما
حرف بزنند.



ضربان قلب
جنین را بررسی
کند.



رشد جنین
را اندازه گیری
کند.



سلامت و حال
عمومی شما را
بررسی کند.



فشار خون
شما را
اندازه گیری
کند.

برای تعیین اولین وقت ملاقات، با مرکز خدمات درمانی یا پزشک عمومی (GP) خود تماس بگیرید.

اولین 10 هفته ی بارداری

این وقت ملاقات طولانی تر خواهد بود. می توانید انتظار داشته باشید که: دربارۀ ی بارداری تان صحبت کنید و تاریخ تقریبی زایمان تان تخمین زده شود. دربارۀ ی سابقه ی سلامتی خود، از جمله سلامت روانی و عاطفی، صحبت کنید. دربارۀ ی مکمل ها و داروها صحبت کنید. قد، وزن و فشار خون شما اندازه گیری شود.

واکسن:

در هر مرحله ای از بارداری می توانید واکسن آنفلوآنزا (influenza) دریافت کنید.

برای آزمایش خون و ادرار، معرفی نامه دریافت کنید. دربارۀ ی گزینه های غربالگری ژنتیکی (زیستی) صحبت شود. برای نخستین سونوگرافی (ultrasound) معرفی نامه دریافت کنید. دربارۀ ی سیگار کشیدن، قرار گرفتن در معرض دود سیگار و محل دریافت حمایت صحبت شود.

16 تا 19 هفتگی

دربارۀ ی نتایج اوایل بارداری تان و نیاز احتمالی به مکمل های سلامتی صحبت شود. سونوگرافی مورفولوژی (morphology scan) هفته های 18 تا 20 را هماهنگ کنید.

18 تا 20 هفتگی

واکسن:

در هر زمانی از 20 تا 32 هفتگی می توانید واکسن سیاه سرفه را (whooping cough) دریافت کنید.

اسکن مورفولوژی (morphology scan) را انجام دهید. این یک سونوگرافی طولانی تر و دقیق تر برای بررسی اندام ها، رشد و تکامل جنین است.

24 تا 28 هفتگی

تزریق:

حدود 28 هفتگی، بسته به نتیجه ی آزمایش خون قبلی تان، ممکن است به تزریق آنتی-دی (anti-D) نیاز داشته باشید.

آزمایش دیابت بارداری (قند خون بالا) را انجام دهید. در صورت نیاز سایر آزمایش‌های معمول خون را نیز، انجام دهید. از 28 هفتگی به بعد، به پهلوی بخواهید.

29 تا 34 هفتگی

واکسن:

در هر زمانی بین هفته‌های 28 تا 36 می‌توانید واکسن RSV را دریافت کنید.

درباره ی نتایج آزمایش‌های خود صحبت کنید. **توجه:** اگر قبلاً تزریق آنتی-دی (anti-D) داشته‌اید، در این زمان تزریق دیگری دریافت خواهید کرد. درباره ی برنامه ی زایمان و گزینه های تسکین درد صحبت کنید.

35 تا 37 هفتگی

موقعیت جنین و میزان پایین آمدن او به درون لگن را بررسی کنید. درباره ی اطلاعات مربوط به زایمان، حمایت از سلامت روح و روان، مراقبت از نوزاد تازه‌متولدشده و موضوعات دیگری مانند آنچه باید درباره ی آزمایش‌های غربالگری نوزاد و ویتامین K برای نوزادانتان انتظار داشته باشید، صحبت کنید. **آزمایش:** ممکن است آزمایش غربالگری استرپتوکوک گروه B (GBS) به شما پیشنهاد شود. ارائه‌دهنده ی خدمات درمانی ممکن است از بخش پایینی واژن و مخرج شما با سواب (swab) نمونه گیری کند. اگر نتیجه ی آزمایش مثبت باشد، معمولاً برای محافظت از نوزادانتان در طول زایمان به شما آنتی‌بیوتیک داده می‌شود.

38 تا 40 هفتگی

- موقعیت جنین و میزان پایین آمدن او به درون لگن را بررسی کنید.
- درباره ی ایمن ترین زمان برای تولد نوزادانتان صحبت کنید.

41 هفتگی

- اگر هنوز زایمان نکرده‌اید، درباره ی گزینه‌های کمک برای شروع درد زایمان صحبت کنید.

این‌ها وقت‌های ملاقات معمول هستند، اما ارائه‌دهنده ی خدمات درمانی شما ممکن است در صورت نیاز وقت‌های بیشتری پیشنهاد دهد.

اگر در فاصله ی بین وقت های ملاقات پرستشی دارید، می‌توانید با مرکز خدمات درمانی خود تماس بگیرید یا با **Pregnancy Birth and Baby Hotline** با شماره ی 1800882436 تماس بگیرید.



اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید، هنگام رزرو وقت های ملاقات به ارائه‌دهنده ی خدمات درمانی خود اطلاع دهید.



Australian Government
Department of Health,
Disability and Ageing

THE
SOCIAL POLICY GROUP