

Ramka 5.1 Monitorowanie dobrostanu kobiety w ciąży

■ ZAPYTAJ O NASTRÓJ

- **Powody** Identyfikacja kobiet wymagających dodatkowego wsparcia lub porady specjalisty

Podjmij działanie, gdy występują uczucia rozpaczy, krzywdy własnej, lęk przed porodem, niepokój, lęk, obsesyjne myśli

■ ZAPYTAJ O AKTYWNOŚĆ OGÓL- NĄ

- **Powody** Identyfikacja kobiet z depresyjnym nastrojem, destrukcyjnym zmęczeniem lub fizycznym bólem wymagającym dalszego rozpoznania. Podjmij działanie, gdy występują: agorafobia (lęk przed otwartą przestrzenią), inercja (bierność), niezwykle letarg, ból okolicy miednicy

■ ZAPYTAJ O WZORCE SNU

- **Powody** Identyfikacja snu słabej jakości/małej ilości, zaproponuj poradę. Podjmij działanie w przypadku bezsenności, oszołomienia

■ POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI

- **Powody** Potwierdzenie, że ciśnienie tętnicze krwi utrzymuje się w granicach bezpiecznych wartości. Możliwość udzielenia porady dotyczącej podjęcia działania w przypadku narastania objawów i oznak stanu przedzrzucawkowego. Podjmij działanie, gdy: ciśnienie skurczowe jest wyższe niż 140 mm Hg i/lub ciśnienie rozkurczowe jest wyższe niż 90 mm Hg, występują białkomocz, bóle głowy, ból nadbrzusza, zaburzenia widzenia

■ ANALIZA MOCZU

- **Powody** Wykluczenie obecności białka. Wykrycie infekcji lub stanu przed-

zrzucawkowego. Możliwość udzielenia rady dotyczącej działania w przypadku, gdy objawy i oznaki narastają. Podjmij działanie w razie obecności białkomoczu, krwinkomoczu

■ BADANIE KOŃCZYN DOLNYCH

- **Powody** Identyfikacja żyłaków lub zakrzepicy żył głębokich. Monitorowanie i udzielanie porad dotyczących obrzęku. Możliwość udzielenia porady i skierowania do specjalisty w razie konieczności. Podjmij działanie w przypadku różnicy obwodów łydek, obszarów nadmiernie ucieplonych, zaczerwienionych, bolesnych lub obrzmiałych żył

■ BADANIA KRWI

- **Powody** Wykrycie i leczenie niedokrwistości. Stwierdzenie rozwoju przeciwciał antyD. Podjmij działanie, jeśli wyniki nie mieszczą się w granicach normy, zależnie od zasad lokalnych.

■ ZAPYTAJ O OBNIŻENIE POCHWY

- **Powody** Wykrycie możliwej infekcji, przedwczesnego pęknięcia błon płodowych lub oddzielenia łożyska. Możliwość udzielenia porady dotyczącej podjęcia działania w przypadku narastania objawów i oznak. Podjmij działanie w przypadku: krwawienia, odejścia płynu owodniowego, obecności wydzieliny pochwowej w nadmiernej ilości, swędzącej lub o zmienionej barwie.

■ ZAPYTAJ O FUNKCJĘ JELIT

- **Powody** Wykrycie potrzeby udzielenia porady dietetycznej lub dotyczącej objawów ubocznych leczenia żelazem. Możliwość zaoferowania porady prewencyjnej. Podjmij działanie w przypadku: zaparcia, biegunki, obecności guzków krwawnicowych.