مراقبتهای پس از زایمان

**تالیف: زهرا رفیعی**

مقدمه

اهمیت دوران پس از زایمان بر کسی پوشیده نیست، بسیاری از مادران با علائم خطر این دوره آشنا نیستند و بدلیل ناآشنایی با علائم خطر و عوارض این دوره گاهی مشکلات مهمی برایشان پیش می آید. در این مجموعه سعی شده است با طرح سوالات رایج و پاسخ ها در این زمینه، اطلاعات کافی به مادران ارائه شود.

قدم نورسیده مبارک

بعد از آن که به میمنت و مبارکی، خداوند فرزندی زیبا و سالم به ما هدیه نمود، سوالاتی درباره دوره پس از زایمان برای من مطرح شد بنابراین به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کردم. خانم ماما با حوصله پاسخ های لازم را به من دادند، ممکن است توصیه های ایشان برای شما نیز مفید باشد پس مطالعه آنها را به شما نیز پیشنهاد می کنم.

**1) معمولا خونریزی پس از زایمان تا چه مدتی ادامه دارد؟**

15-10 روز پس از زایمان خونریزی در حد قاعدگی طبیعی است و همچنین در برخی خانم ها در مدت 60–42 روز پس از زایمان خونریزی در حد لکه بینی ادامه می یابد که جای نگرانی نیست ولی چنانچه خونریزی پس از 60 روز و بیشتر از مقادیر ذکر شده وجود داشته باشد غیرطبیعی است.

2) گاهی دردهایی را در رحم شبیه درد قاعدگی حس می کنم خصوصا در زمان شیردهی، آیا این دردها طبیعی است؟

بله بعلت انقباض رحم مخصوصا زمان شیردهی، دردهایی در رحم بوجود می آید که به آن پس درد می گویند که با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق و مصرف مسکن با نظر پزشک یا ماما می توانید درد ناشی از انقباض را کم کنید. معمولا در روز سوم از شدت دردها کاسته می شود.

3) با توجه به اینکه زایمان من طبیعی بوده است با داشتن بخیه چه مراقبت هایی لازمست انجام دهم؟

\* می توانید از کیسه یخ پیچیده در حوله بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان به مدت کمتر از 20 دقیقه استفاده نمایید.

\* در 24 ساعت اول پس از زایمان از دوش آب گرم استفاده نمایید.

\* حتی الامکان از دستشویی فرنگی استفاده نمایید.

\* برای نشستن از بالش استفاده کنید. (حالت لم دادن بدون اینکه مستقیما روی بخیه ها فشار وارد شود)

\* در هنگام خوابیدن به پهلو بالش را بین دو پای خود قرار دهید تا به بخیه ها فشار وارد نشود.

\* از تمرینات ورزشی مناسب با نظر پزشک یا ماما استفاده کنید.

4) پس از گذشت چه مدتی از زایمان احتمال بارداری وجود دارد؟

برخی از مادرانی که به کودک خود شیر می دهند ممکن است خونریزی ماهانه نداشته باشند ولی این امر دلیل بر عدم توانایی آنها برای بارداری نیست زیرا احتمال تخمک گذاری و بارداری وجود دارد، بنابراین اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر می دهید معمولا 6 هفته و اگر شیر نمی دهید 3 هفته پس از زایمان، احتمال بارداری وجود دارد.

5) مناسب ترین وسیله پیشگیری از حاملگی در این دوران چیست؟

همانطور که در سوال قبل گفته شد 6-3 هفته پس از زایمان احتمال تخمک گذاری وجود دارد پس باید وسیله پیشگیری مناسب استفاده شود. در بسیاری از مراکز بهداشتی درمانی وسایل پیشگیری از بارداری پس از مشاوره در اختیار زوجین گذاشته می شود. در مشاوره، در مورد انواع روش های پیشگیری از بارداری، چگونگی استفاده، موارد منع مصرف و زمان مراجعات گفتگو می شود تا آگاهانه نسبت به انتخاب یک روش مناسب اقدام نمایید. آی یو دی (دستگاه داخل رحمی)، کاندوم، قرص و آمپول  تزریقی سه ماهه در دوران شیردهی قابل استفاده است.

6) از روز سوم تا پنجم، حس می کنم پستان ها، گرم و بزرگ شده است، برای رفع این مشکل چه کاری انجام دهم؟

این حالت به دلیل افزایش حجم شیر در پستانها ایجاد می شود. تخلیه مکرر پستانها هر 2 ساعت یکبار و ماساژ ملایم آنها، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی، کیسه یخ (پیچیده در حوله) پس از شیردهی، یا قرار دادن برگ کلم پیچ شسته بر روی پستانها و استفاده از داروهای ضد درد با نظر پزشک، می تواند در کاهش درد و التهاب موثر باشد. همچنین برای پیشگیری از احتقان پستان بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شب ها، از هر دو پستان به نوزاد خود شیر دهید.

7) جهت برگشت شکم به حالت قبل از بارداری، آیا استفاده از شکم  بند کافی است؟

دیواره شکم تا 2 هفته پس از زایمان، نرم و شل است و تقریبا 6 هفته طول می کشد تا توانایی کشش عضلات بحالت اول برگردد. استفاده از شکم بند به تنهایی موثر نیست با انجام تمرین های کششی مناسب می توانید به جمع شدن سریعتر و بهتر عضلات شکم کمک کنید.

8)چه ورزشهایی پس از زایمان مناسب است؟

8) آیا نیازی به استفاده از مکمل های دارویی در دوره پس از زایمان هست؟

بله برای جلوگیری از کم خونی و کمبود ویتامین ها، بهتر است تا سه ماه پس از زایمان روزانه یک قرص آهن و یک قرص مولتی ویتامین مصرف نمایید.

9) پس از زایمان، گاهی اوقات دچار خستگی و سردرد می شوم، برای رفع مشکلات فوق چه کار کنم؟

بدلیل طولانی بودن زمان زایمان، تاثیر داروهای بیهوشی و شیردهی، بیخوابی و نگهداری از نوزاد، خستگی پس از زایمان شایع است.

اطرافیان مادر باید شرایطی را ایجاد کنند که مادر بتواند در روزهای اول استراحت و خواب بیشتری داشته باشد. فراهم کردن محیط آرام، راحت و کم کردن دید و بازدیدها در این روزها ضروری است. مادر می تواند فعالیت های معمول روزانه خود را بتدریج زیاد کند. خستگی مادر شایعترین علت کاهش تولید شیر در 6-4 ماه اول شیردهی است و حمایت همسر نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

10) توصیه شما برای کاهش کمردرد و رفع یبوست پس از زایمان چیست؟

برای رفع کمردرد بهتر است تا 6 هفته موارد زیر را انجام ندهید:

\* ایستادن طولانی مدت

\* حمل اشیاء سنگین

\* دویدن و پریدن

\* ورزش های سنگین

\* بلند کردن همزمان 2 پا در وضعیت طاق باز و پهلو

\* صاف نشستن با پاهای کشیده

بعد از زایمان بر روی شکم خوابیدن مجاز است ولی بهتر است سر و شانه ها و شکم توسط بالش حمایت شود.

اغلب خانم ها در روزهای اول پس از زایمان دچار یبوست می شوند و به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می رود. رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل انواع سبزی و میوه و نوشیدن 8 تا 10 لیوان مایعات در روز به رفع یبوست کمک می کند. بهتر است در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن خودداری نمایید.

11) علائم خطر در دوره پس از زایمان چیست؟

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر فورا به بیمارستان یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه فرمایید یا با پزشک و مامای خود تماس بگیرید

\* تب و لرز

\* خونریزی بیش از میزان طبیعی (مراجعه به سوال 1)

\* ورم و درد ناحیه بخیه ها یا باز شدن بخیه ها

\* لمس توده یا درد و تورم و خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها

\* هر گونه درد و خونریزی و تورم پستانها

\* خروج ترشحات چرکی و بد بو از مهبل

\* درد زیر دل

\* بی اختیاری دفع ادرار

\* درد یا سوزش هنگام ادرار کردن و تکرر ادرار

\* افسردگی شدید یا طولانی (بیش از 14 روز پس از زایمان)

\* سرگیجه و رنگ پریدگی

\* درد در هنگام دفع، مدفوع خونـــی و

بی اختیاری در دفع مدفوع

\* علایم شوک مانند سردی دست و پاها، تنفس تند، سرگیجه و سردرد

\* درد و ورم ساق و ران پا

\* درد پهلو ها و شکم

\* تنگی نفس یا مشکل تنفس

\* عفونت و درد شدید دندان

\* باز شدن بخیه ها یا تغییر رنگ محل بخیه ها

12) جهت ترمیم محل بخیه ورعایت بهداشت دوره پس از زایمان به چه مسائلی توجه کنیم؟

\* تعویض مکرر نوار بهداشتی و لباس زیر

\* شستشوی ناحیه تناسلی بعد از هر بار اجابت مزاج با آب سالم و بهداشتی

\* استفاده از حرارت سشوار یا لامپ پوشیده با پارچه (برای ترمیم سریع محل بخیه)

\* شستشوی ناحیه تناسلی از جلو به عقب، خشک نگهداشتن آن و تعویض مرتب نوار بهداشتی تا کاهش میزان ترشحات

\* استحمام روزانه

\* عدم دستکاری بخیه ها یا گذاشتن داروهای خانگی روی بخیه ها

13) تا چه مدتی پس از زایمان باید از مقاربت پرهیز کرد؟

بعلت درد ناشی از بخیه، بسیاری از مادران تمایل به نزدیکی ندارند پس تا زمانی که خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملا ترمیم نشده، داشتن نزدیکی صلاح نیست. معمولا بهبود محل بخیه های ناحیه تناسلی حدود 20 روز طول می کشد و توصیه می شود تا زمانی که مادر احساس راحتی نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد، از آن بپرهیزید.

13. مدتی است بعد از زایمان احساس غم و اندوه می نمایم، آیا این حالت غیرطبیعی است؟ من باید برای رهایی از آن چه کاری انجام دهم؟

حدود 80% از مادران در 4-3 روز اول بعد از زایمان فوق العاده حساسند و مستعد گریه کردن هستند و احساس تحریک پذیری زیاد و یا عدم اعتماد به نفس دارند و اغلب این خانم ها بابت سلامتی فرزندشان نگران هستند یا می ترسند که با وضعیت جدید نتوانند خودشان را سازگاری دهند. ادامه یافتن این حالت تا 2 هفته طبیعی است ولی اگر بیش از 2 هفته طول بکشد نشانه افسردگی پس از زایمان بوده و نیاز به مراجعه نزد روانپزشک دارند. برای کاهش غم و اندوه پس از زایمان، مادران نیاز به حمایت و درک شدن از طرف شوهر و سایر اعضاء خانواده را دارند.

14. مدتی قبل یکی از دوستانم دچار جنون پس از زایمان گردید آیا احتمال بروز آن در من هم وجود دارد؟

این بیماری بیشتر در مادرانی که سابقه شخصی یا خانوادگی بیماری های روانی شدید مانند: افسردگی دو قطبی و اسکیزوفرنی دارند، شایعتر است. بنابراین اگر فردی سابقه خانوادگی این بیماری ها را دارد، باید حتماً در هنگام مراقبت های پس از زایمان، عنوان نماید.

زمان وقوع این بیماری در طی 3-2 هفته اول و نهایتاً 8 هفته اول پس از زایمان می باشد و علایم آن شامل: گیجی، سردرگمی، رفتار بی نظم و دمدمی مزاج و داشتن توهم و دیدن افراد یا اتفاقات غیرواقعی مانند دیدن فرشته یا شیطان، و هذیان گویی می باشد این بیماری می تواند منجر به خودکشی مادر یا کشته شدن نوزاد گردد. در صورت بروز این علایم باید سریعاً به بیمارستان روانپزشکی مراجعه نمود.

15. علائم افسردگی بعد از زایمان چیست و در صورت بروز باید چه اقدامی انجام دهم؟

مادرانی که دچار افسردگی پس از زایمان هستند ممکن است همه یا برخی از علایم زیر را داشته باشند :

- احساس بی کفایتی

- احساس ناامیدی نسبت به آینده

- احساس خستگی بسیار شدید همراه با گریه و احساس پوچ بودن

- احساس تقصیر و گناه و بی ارزشی

- احساس اضطراب یا هراس

- ترس و نگرانی در مورد بچه

- ترس از تنها ماندن و یا به تنهایی از منزل خارج شدن

- فقدان علاقه به انجام فعالیت های روزانه

- پر اشتهایی یا کم اشتهایی

- پرخوابی یا بی خوابی شدید و کابوس های شبانه

- بی توجهی به بهداشت فردی خود

- ناتوانی در تصمیم گیری و ...

در صورت بروز این علائم به روانپزشک مراجعه شود.

16) بهتر است تغذیه خانم شیرده، به چه نحوی انجام شود؟

تولید شیر نیاز به انرژی دارد و مادری که شیر می دهد باید انرژی بیشتری نسبت به دوران باردرای از طریق مصرف مواد غذایی مناسب دریافت کند. در دوران شیردهی غذا یا نوشیدنی خاصی توصیه نمی شود و لازمست از تمام گروه های غذایی در رژیم غذایی استفاده نمایید.

توصیه می شود:

در رژیم غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی گوشت ها بخصوص ماهی، مرغ و تخم مرغ، شیر و لبنیات کم چرب، سبزی ها و میوه ها و نان و غلات استفاده نمایید و در چند روز اول پس از زایمان از مصرف غذاهای نفاخ، حجیم و چرب و سرخ شده پرهیز نمایید.

مادر شیرده جهت پیشگیری از کم آبی بدن باید حدود 10-8 لیوان مایعات بنوشد. بعنوان مثال نوشیدن یک لیوان شیر، آب میوه یا آب در هر نوبت شیردهی توصیه می شود. لازم بذکر است تولید شیر مادر بستگی به مقدار مصرف مایعات ندارد.

نکته: زنان در دوران بارداری و شیردهی مجاز به گرفتن رژیم لاغری نمی باشند.

17) آیا شستشوی پستان با آب و صابون پس از هر بار شیردهی لازمست؟

نیازی به استفاده از صابون، الکل و هر گونه کرم و لوسیون وجود ندارد زیرا موجب خشک شدن و در نتیجه دردناک شدن پستان ها در زمان مکیدن شیر می شود.

فقط توصیه می شود، پستان ها را یکبار در روز بشویید.

18) آیا مادر شیرده می تواند هر دارویی استفاده کند؟

برخی از داروها اگر در زمان شیردهی مصرف شوند وارد شیر مادر شده و به نوزاد منتقل می شوند. پس لازمست در مورد مصرف دارو با پزشک یا ماما مشورت کنید.

19) علائم خطر در نوزاد چیست؟

در صورتی که هر یک از علائم زیر را در نوزاد خود مشاهده می کنید در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

\* زردی در 24 ساعت اول

\* تو کشیده شدن قفسه سینه

\* ناله کردن

\* رنگ پریدگی شدی یا کبودی اندام ها

\* استفراغ مکرر شیر

\* بی قراری و تحریک پذیری

\* ترشحات چرکی ناف و یا قرمزی اطراف ناف

\* قرمزی اطراف چشم، خروج ترشحات چرکی

از چشم و تورم پلک ها

\* خوب شیر نخوردن

\* تب یا سرد شدن اندام ها و بدن

\* تحرک کمتر از حد معمول و بی حالی

\* عدم دفع مدفوع در 48 ساعت اول و عدم دفع ادرار در 24 ساعت اول

\* وجود جوش های چرکی منتشر در پوست

20) جهت مراقبت از بند ناف به چه مسائلی توجه کنیم؟

خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده و بعد از یک تا 2 هفته می افتد.

لازمست قبل از افتادن بند ناف به نکات زیر توجه فرمایید:

\* بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد، تمیز و خشک نگه داشته شود.

\* بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود.

\* از گذاشتن پوشش روی بند ناف خودداری شود.

\* پوشک نوزاد، زیر بند ناف بسته شود.

\* از دستکاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب کنید.

استفاده از الکل توصیه نمی شود زیرا الکل خشک شدن و جدا شدن بند ناف را به تاخیر می اندازد.

نکته: گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد، ترشح شیری رنگ و بی بو دیده می شود و یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد.

20) برای داشتن شیردهی موفق چه نکاتی را باید رعایت نماییم؟

\* مکیدن مکرر نوزاد از پستان مادر، سبب ترشح هورمونی می شود که باعث افزایش ترشح شیر شده و با انقباض رحم در قطع سریعتر خونریزی رحم موثر است.

هر میزان تعداد وعده های شیردهی افزایش یابد و مادر آرامش فکری و جسمی داشته باشد جهش شیر مادر بیشتر می شود.

\* تا پایان 6 ماهگی باید تغذیه نوزاد با شیر مادر بصورت انحصاری انجام شود یعنی در این مدت فقط شیر مادر، قطره مولتی ویتامین یا آ+ د برای شیر خوار کافی است و هرگز نباید آب، آب قند، شیرخشک و جوشانده های گیاهی را به شیرخوار داد همچنین استفاده از پستانک (........) و شیشه ممنوع است.

\* شیر روزهای اول (آغوز) کم اما برای نوزاد بسیار ضروری و کافی است و نقش اولین واکسن نوزاد در برابر بیماری ها را دارد.

مادر از طریق شیر خود عوامل دفاعی فراوانی به نوزاد می دهد و نوزاد در برابر بسیاری از بیماری ها و سوء تغذیه ایمن و مقاوم می شود.

\* برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد در 24 ساعت اول پس از زایمان منجر به شیردهی موفق تر خواهد شد.

21) جهت دریافت مراقبت پس از زایمان و مراقبت از نوزاد چه روزهایی باید به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم؟

جهت دریافت این مراقبت ها می بایست در 3 نوبت مطابق جدول زیر به مراکز بهداشتی درمانی نزدیک محل سکونت خود مراجعه فرمایید.

شما مادر گرامی:

امیدواریم با مرور سوالات و پاسخ های ارائه شده به این مادر محترم،

شما نیز پاسخ سوالات خود را در زمینه مراقبت های پس از زایمان

و شیردهی گرفته باشید و در صورتی که سوالات دیگری

در مورد این دوره برای شما ایجاد شد به نزدیکترین مرکز بهداشتی

درمانی مراجعه فرمایید.

مرکز درمانی ایزدی: 5-7211301

مرکز درمانی الزهرا (سلام الله علیها) : 8844214

مرکز درمانی حضرت معصومه (علیها سلام) : 6651801

مرکز درمانی ولیعصر (عج) : 2284310

اسامی و شماره تلفن و آدرس

مراکز بهداشتی درمانی شهری تابعه مرکز بهداشت استان قم

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **آدرس** | **شماره تلفن** | **مرکز بهداشتی و درمانی و پایگاه** |
| انتهای نیروگاه، جنب پمپ بنزین، روبروی امامزاده سید معصوم | 8618240 | مرکز الزهرا (س) |
| مرکز الزهرا، طبقه دوم | 8618008 | مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری |
| انتهای نیروگاه، بلوار کشاورز، داخل کوچه 9 | 8850421 | پایگاه کشاورز (آنا) (88) |
| خیابان امامزاده ابراهیم، جنب زایشگاه الزهراء | 8840330 | پایگاه الزهراء(س) |
| قلعه کامکار، 16 متری مدرسه | 8612843 | پایگاه ایثار |
| انتهای شیخ آباد، 16متری ولی عصر (عج)، کوچه 44 | 8860720 | **مرکز فرقانی** |
| انتهای شیخ آباد، 16متری ولی عصر(عج)، خازنی 9، جنب پارک | 8869282 | پایگاه خازنی(88) |
| بلوار امامزاده ابراهیم، 20 متری مطهری، کوچه 26 | 8842002 | مرکز امام صادق (ع) |
| خیابان توحید، 14متری امام حسین، کوچه14، پلاک 106 | 8744188 | پایگاه فجر (88) |
| نیروگاه، انتهای خیابان جواد الائمه، پاسداران غربی، جنب پارک | 8905815 | مرکز شاهد (ایرانمهر) |
| نیروگاه نرسیده به میدان توحید | 8824635 | مرکز عبداللهی |
| نیروگاه، میدان توحید، کوچه 22، 12 متری ولیعصر، کوچه منتظرالمهدی | 8815774 | پایگاه قدس(88) |
| نیروگاه، شیرخوارگاه (16متری طالقانی)، روبروی صندوق قرض الحسنه موسی بن جعفر(ع) | 8834024 | پایگاه امام حسین (ع)  (پایگاه بعثت) |
| شهرک فاطمیه، خیابان بعثت، کوچه 27، پلاک 7 | 8601765 | مرکز امام حسین (ع) |
| شهرک امام حسین، 16 متری امام حسین، کوی طلاب پلاک 66 | 8744916 | پایگاه 15 خرداد (88) |
| بلوار شاهد غربی، کوچه 27، فرعی دوم شهید محمودآبادی | 8863688 | مرکز امام علی النقی (ع) |
| نیروگاه، ابتدای بلوار شاهد، کوچه شماره 1 | 8844040 | پایگاه امام صادق(ع)(88) |
| نیروگاه، بلوار شاهد شرقی، بعد از ریل راه آهن جنب کوچه 21، درمانگاه شبانه روز اباصالح | 8866664 | پایگاه اباصالح(88) |
| نیروگاه، بلوار شاهد، علی آباد سعدگان(انتهای چهل درخت)، 10متری امام جواد | 8863000 | پایگاه سینا(88) |
| فلکه معصومیه، کوچه 41 | 8804177 | مرکز امام رضا (ع) |
| خیابان امامزاده ابراهیم، فلکه معصومیه، داخل کوچه 41 | 8825512 | پایگاه 3 خرداد(88) |
| خیابان امامزاده ابراهیم، جنب مسجد حضرت ابوالفضل(ع)، درمانگاه حضرت ابوالفضل | 8840153 | پایگاه حضرت ابوالفضل (ع)(88) |
| خیابان امامزاده ابراهیم، خیابان 22 بهمن، ا بتدای کوچه ، پلاک 18 | 8812918 | پایگاه امام رضا (ع) |
| خیابان امام، روبروی ژاندارمری سابق کلانتری 17 | 6603080 | مرکز پنبه چی |
| میدان مطهری، خیابان آیت اله حائری، بیمارستان گلپایگانی | 6161184 | پایگاه گلپایگانی(88) |
| 30متری هفت تیر، انتهای کوچه 80، 10متری امیرالمومنین، کوچه 21 | 6614968 | پایگاه هفت تیر |
| خاکفرج، روبروی آتش نشانی، کوچه 21 | 6635222 | پایگاه 12 فروردین |
| میدان شهرداری، خیابان علوی، کوچه 8، پلاک 91، یا کوچه 9 آزادگان | 6553538 | پایگاه میلاد |
| 16 متری خیام، نبش کوچه 11 | 6606055 | مرکز چمران |
| 45 متری مدرس، شهرک مهدیه، کوچه 10 | 6567924 | پایگاه مهدیه (مدرس88) |
| شهرک امام حسن(ع)، جنب مسجد امام حسین(ع) | 6674636 | مرکز امام حسن عسگری(ع) |
| نیروگاه، روبروی اداره برق | 8825970 | درمانگاه خیریه امام سجاد(ع) (بهداشت خانواده) |
| بلوار 15 خرداد، جنب امامزاده سیدعلی | 7602986 | مرکز خوراکیان |
| خیابان 19 دی، فلکه جهاد، کوچه شماره 41 | 7756776  7717331 | پایگاه سلامت |
| باجک، خیابان بیطرفان، کوچه 83، روبروی تالار زیتون | 7503548 | پایگاه دی |
| 45 متری عماریاسر، دروازه ری، روبروی 7 متری باجک | 7717552 | پایگاه اهل بیت |
| خیابان آذر، خیابان زاویه | 7223900 | مرکز جندقیان |
| خیابان آذر، بیمارستان ایزدی | 7211301 | پایگاه ایزدی |
| بلوار 15 خرداد، کوچه 43، دست چپ، فرعی اول، پلاک 28 | 7773178 | پایگاه 22 بهمن |
| خیابان سمیه، کوچه تاکسی تلفنی پیام | 7736833 | مرکز زارعی |
| انتهای دورشهر، درمانگاه فاطمه الزهرا (س) | 7733899 | پایگاه امیرالمومنین (ع) |
| انتهای 45 متری صدوق، نبش شهرک امام خمینی | 2702340 | مرکز امام خمینی (ره) |
| اواسط 20 متری امام حسین(ع)، درمانگاه میلاد | 2918669 | پایگاه خرم |
| انتهای یزدانشهر، بیمارستان ولی عصر | 2122134 | پایگاه ولی عصر (عج) |
| خیابان صفاشهر، روبروی پمپ بنزین | 2857753 | پایگاه صفاشهر |
| شهر پردیسان، جنب دبیرستان امام صادق (ع) | 2809555 | مرکز پردیسان (خصوصی) |
| شهرک پردیسان، درمانگاه شهید قدوسی، جنب اورژانس 115 | 2802080 | پایگاه پردیسان |
| شهر قائم، 16 متری کلانتری، جنب دکل مخابرات | 7223292 | مرکز بقیه اله (عج) |
| فلکه پلیس، خیابان کلهری، بین کوچه 10 و 12، جنب مصالح ساختمانی | 7203553 | پایگاه حضرت زینب |
| خیابان انقلاب، بعد از 45 متری عماریاسر، جنب آزمایشگاه مرکزی | 7722761 | مرکز شهداء |
| خیابان معلم، کوچه خندق | 7748679 | پایگاه صبوری |
| 45 متری عماریاسر، میدان میر | 7727000 | پایگاه میره ای |
| روبروی مسجد مقدس جمکران | 7255082 | مرکز جمکران |
| نوبهار، 10 متری شهید رمضانی، روبروی کتابخانه شهداء | 7775140 | مرکز پیامبر اکرم (ص) |
| آذر، 45متری عماریاسر، کوچه باغ شاه، روبروی مسجد جامع | 7722511 | مرکز مسجد جامع |
| میدان رسالت، ابتدای خیابان سمیه | 7737080 | مرکز امیرالمومنین (مشاوره) |
| پل حجتیه، خیابان بهار | 28- 7741526 | درمانگاه قرآن و عترت (بهداشت خانواده)-خیریه |
| انتهای زنبیل آباد، نبش کوچه 53 | 2920242  29229483 | درمانگاه ابوریحان (بهداشت خانواده)- خیریه |
| شهرک مهدیه | 2962488 | درمانگاه شهرک مهدیه (بهداشت خانواده)- خیریه |
| چهارمردان، کوچه 3، جنب حسینیه نجفی ها | 37-7744135 | درمانگاه خیریه امیرالمؤمنین (ع) (بهداشت خانواده)- خیریه |
| 45 متری صدوق، جنب داروخانه امام رضا (ع) | 2900107 | درمانگاه خاتم (بهداشت خانواده)- خیریه |
| 45 متری صدوق، بلوار بوعلی سینا | 2134480 | درمانگاه علی بن ابیطالب (ع) (بهداشت خانواده)- سپاه |

این مجموعه را تقدیم می کنم به پیشگاه تمامی مادران فداکار این مرز و بوم. ضمنا از کلیه همکاران محترمی که در تهیه این مجموعه با ما همکاری کردند تشکر می کنم و موفقیت ایشان را از خداوند متعال خواستارم.

همکاران محترم: آقای دکتر علی اصغر حسینی، خانم فرشیدمقدم، خانم محمودی، آقای حق ویسی، خانم کریمی، آقای کرخی و اعضای کمیته ارزیابی رسانه ها