**بخش چکاپ ها و مراقبت های پزشکی**

* یادآوری زمان چکاپ های پزشکی (REMINDER). این قابلیت به اطلاعات ثبت شده توسط کاربر در بخش مدارک پزشکی بستگی دارد. برای مثال اگر زمان چکاپ بعدی کاربر که پزشکش برایش ثبت کرده دو هفته بعد باشد، این قابلیت آن زمان را روزانه یادآور میشود. (پنج روز مانده، چهار روز مانده و...). نکته: کاربر در صورت تمایل میتواند این قسمت را غیر فعال کند تا یادآوری برایش ارسال نشود.
* زمانی که موعد چکاپ فرا میرسد، میتوان سؤالات مربوط به هر هفته بارداری که لازم است از پزشک متخصص پرسیده شود را نیز به کاربر یادآوری کرد. (یادت نره بپرسی...) این سوالات میتوانند از سرچ ها و فعالیت های خود کاربر (مادر) داخل اپ یا اطلاعاتی که ثبت کرده استخراج شود یا اینکه سوالات متداولی باشند که برای بقیه خانم های باردار با توجه به هفته/ماه بارداری شان به وجود می آید.
* جدول چی طبیعیه؟ چی طبیعی نیست؟

در این قابلیت جدولی ارائه میشود که در یک ستون علائمی که یک خانم باردار به صورت نرمال تجربه میکند می آید و در ستون دیگر علائمی که در صورت بروز حتما باید مداخله انجام شود.

**بخش تغذیه، ورزش، مکمل و دارو، وزن گیری**

* جدول چی برام خوبه؟ چی برام بده؟

در این قابلیت جدولی ارائه میشود که در یک ستون مواد غذایی، فعالیت‌ها (اعم از ورزش ها و...) و داروهایی که زنان در بارداری نباید مصرف کنند یا انجام دهند می آید و در ستون دیگر مواد غذایی، فعالیت‌ها و داروهایی که بی خطر هستند.

* BMI مخفف Body Mass Index (شاخص توده بدنی) یک ابزار برای تخمین زدن سلامت وزن فرد نسبت به قدش است. در واقع این ابزار نشان میدهد قد و وزن ما چقدر با هم تناسب دارند. دانستن شاخص توده بدنی به ما کمک میکند بفهمیم اضافه وزن داریم، کمبود وزن داریم یا آن که در محدوده طبیعی قرار میگیریم. بنابراین میتوانیم با توجه به آن سبک زندگی مناسب خود را انتخاب کنیم. برای این که از BMI خودت آگاه بشی قد و وزنت را وارد کن.

کاربر قد و وزن خود را ثبت میکند (یکبار این اتفاق می افتد). BMI او توسط اپ محاسبه و به او نشان داده میشود. خود اپ لِیبِل متناسب با عدد به دست آمده را به کاربر بگوید (بر حسب جدولی که بهش داده میشود). مثلا BMI 20 در محدوده طبیعی قرار میگیرد. سپس متناسب با آن رژیم غذایی و توصیه نشان داده شود.

* کاربر علائم کلی خود را ثبت میکند (مثلا حالت تهوع، یبوست و... ) متناسب با آن توصیه هایی به او بشود. (چیزی مانند چک لیست که هر علامتی داشت در آن تیک بزند. لازم به ثبت چندباره نیست. یکبار کافیست چون علائم کلی مدنظر است اما کاربر میتواند این چک لیست را آپدیت کند و بر این اساس توصیه ها هم کم و زیاد میشود. مثلا ممکن است فقط ماه اول حالت تهوع داشته باشد. از ماه های بعد نداشته باشد. پس از ماه دوم توصیه های مربوط به حالت تهوع برایش نمایش داده نمیشود. مثلا اگر یبوست به علائم اضافه شده ، توصیه های مربوط به آن ارائه میشود).

نمونه:

|  |  |
| --- | --- |
| حالت تهوع |  |
| یبوست |  |
| عفونت ادراری |  |
| سوزش معده |  |

مثلا برای حالت تهوع:

(اسم فرد + جان) سعی کن معده‌تو خالی نگه نداری اما در عین حال از پری و سنگینی معده هم خودداری کن.

**بخش بهداشت روان**

ثبت علائم که در بخش تغذیه توضیح داده شد در بخش بهداشت روان کاربرد دارد.

|  |  |
| --- | --- |
| دلهره |  |
| احساس تنهایی |  |
| غم بی دلیل |  |

برای غم:

(اسم فرد + جان)، تو شرایط حساسی هستی. هورمون هات به هم ریخته و طبیعیه که احساس کنی مثل قدیم پر انرژی و شاد نیستی. بهتره با یه دوست یا عضوی از خونواده که باهاش راحتی ارتباط بگیری و حرف بزنی. کار کوچیکی مثل حرف زدن خیلی وقتا میتونه باری از رو دوشمون برداره. (اگه با این راهکارها حالت خوب نشد میتونی با مشاورین اپ هم ارتباط بگیری).