



اهمیت مراقبت های پیش از بارداری



برای هر زوج اقدام به بارداری یکی از مهمترین تصمیمات زندگی است. در دوران بارداری تغییرات جسمی، روانی زیادی در بدن مادر به وجود می آید که گاهی خوشایند و گاهی ناراحت کننده است.

اگر تصمیم به فرزندآوری دارید، مراقبت های پیش از بارداری بهترین فرصت برای به دست آوردن اطلاعات و آمادگی های لازم برای باردار شدن می باشد.

بسیاری از زوجین تصور می کنند برای یک بارداری بی خطر و تولد نوزاد سالم، مراقبت های دوران بارداری کافی است. اما برخی از بیماری ها و مشکلات، به دوران قبل از بارداری مربوط می شود. مراقبت های پیش از بارداری سبب شناسایی و رفع مشکلات قبل از بارداری، ایجاد آمادگی لازم برای مادر و در نتیجه کاهش عوارض دوران بارداری می شود. پس با رعایت توصیه های پیش از بارداری، می توان سلامت مادر و نوزاد را تامین کرد.

مراقبت های پیش از بارداری توسط چه کسی و برای چه افرادی انجام می شود؟
این مراقبت ها توسط پزشک و ماما و برای تمام خانم هایی که تمایل به بارداری دارند در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه های سلامت انجام می شود.
مراقبت ها و آزمایشات انجام شده در این دوران تا یک سال اعتبار خواهد داشت.

چه خدماتی در مراقبت پیش از بارداری ارائه می شود؟

- ۱- تشکیل پرونده، گرفتن شرح حال و بررسی مواردی مانند: تعداد بارداری، فاصله بارداری تا زایمان قبلی، سوابق بیماری زمینه ای مثل دیابت، فشار خون، سوابق بارداری و زایمان قبلی مثل حاملگی خارج رحمی، سقط و ...
- ۲- بررسی علائم حیاتی و انجام معاینات فیزیکی مانند: اندازه گیری فشار خون، تنفس، قد، وزن، معاینه دهان و دندان، چشم، ریه، قلب و ...
- ۳- درخواست آزمایش مانند: تعیین گروه خون مادر، قند خون ناشتا، آزمایش ادرار و ...
- ۴- تجویز مکمل دارویی: اسید فولیک که یک مکمل مفید برای زنان در دوران پیش از بارداری، بارداری و شیردهی است که مواد مغذی لازم برای رشد مغز و سیستم عصبی بینایی و شنوایی نوزاد را دارد و مصرف روزانه آن ترجیحا از یک ماه قبل از بارداری توصیه می شود.
- ۵- ایمن سازی: بررسی سابقه واکسیناسیون قبل از بارداری و تزریق واکسن توام (دیفتری وکزاز) و نیز واکسن سرخجه در صورت نیاز.
- ۶- ارائه آموزش و مشاوره در زمینه های:

* سلامت روان: ابتدا به برخی از بیماری‌های اعصاب و روان از جمله افسردگی باعث افزایش مشکلات ناباروری می‌شود. در صورت وجود هر گونه مشکلات روان در خود یا خانواده، حتما قبل از اقدام به بارداری، نسبت به دریافت مشاوره و درمان اقدام نمایید و در صورت نیاز به روانشناس به مراکز خدمات جامع سلامت و یا روانپزشک مراجعه نمایید.

* تغذیه: چاقی و افزایش وزن غیر طبیعی باعث ایجاد مشکلاتی در دوران بارداری مانند: دیابت، فشار خون، زایمان زودرس و ... می‌شود. با مراجعه به کارشناس تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت می‌توانید رژیم و توصیه‌های غذایی مناسب را دریافت نمایید.

* مصرف دخانیات، مواد و الکل: مصرف سیگار یا مواد مخدر توسط مادر باردار، رشد جنین را کند کرده و احتمال سقط خود به خودی، زایمان زودرس، تولد نوزاد با وزن کم و تولد نوزاد مرده را افزایش می‌دهد. در صورت اعتیاد به سیگار، مصرف دخانیات یا سوء مصرف مواد و الکل به پزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

* سلامت دهان و دندان: تغییرات هورمونی در دوران بارداری باعث حساس شدن لثه‌ها، تورم، خونریزی و پوسیدگی دندان می‌شود. قبل از اقدام به بارداری حتما به دندانپزشک مراجعه کرده و سلامت دهان و دندان خود را بررسی نمایید.

توصیه‌هایی برای پدران :

شما در نقش پدر آینده مسئولیت مهمی در سلامت همسر و فرزندتان دارید. فراموش نکنید که نیمی از ژن‌های یک فرزند، از پدر به ارث می‌رسد.

پس با رعایت نکات زیر می‌توانید در بهبود کیفیت زندگی خانواده تان نقش مهمی داشته باشید:

۱. مراجعه به پزشک: برای دریافت مشاوره و انجام معاینات به پزشک مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید و نکات لازم در خصوص مراقبت‌های پیش از بارداری را از او بپرسید.
۲. محیط کار: قرار گرفتن در معرض مداوم آفت‌کش‌ها، کودهای شیمیایی، نیکل، حیوه، کروم، سرب، مواد پتروشیمی، بنزین و پرتوها در محیط کار باعث کاهش کیفیت و کمیت اسپرم و افزایش احتمال ناباروری و سقط جنین همسران می‌شود.
۳. تغذیه سالم: رژیم غذایی مناسب داشته باشید و ورزش کنید. برای دریافت خدمات مشاوره تغذیه می‌توانید به کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.
۴. اجتناب از مصرف الکل و دخانیات: سیگار کشیدن اثرات منفی بر باروری مردان و زنان دارد. مصرف سیگار خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی، و سایر مشکلات سلامتی را افزایش می‌دهد و بر قدرت باروری تاثیر می‌گذارد. فراموش نکنید تماس با دود حاصل از مصرف مواد دخانی توسط سایر افراد (دود دست دوم) و تماس با ذرات سمی ناشی از مواد دخانی موجود بر روی وسایل و سطوح (دود دست سوم) نیز برای سلامتی مضر می‌باشد. میزان ناباروری در آن دسته از مردانی که مصرف سیگار دارند، بیش از کسانی است که کمتر سیگار می‌کشند.

بانوان محترم برای دریافت مراقبت‌های پیش از بارداری به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه سلامت یا خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمایید.