

اگر می‌خواهید مادر شوید، اگر می‌خواهید نوزادی سالم به دنیا بیاورید و اگر دوست دارید خودتان هم پس از زایمان مادری سالم باشید، مراقبت‌های قبل از بارداری را نادیده نگیرید.

آیامی‌دانید مراقبت پیش از بارداری چیست؟

مجموعه‌ای از بررسی‌ها که شامل ارزیابی و انجام معاینات و آزمایشات است که قبل از بارداری انجام می‌شود تا عوامل خطر موثر بر بارداری شناسایی گردد. طی این مراقبت‌ها، سلامت جسمانی و روانی مادران مورد ارزیابی قرار گرفته و آموزش‌های لازم به خانواده‌ها ارائه می‌گردد همچنین راهکارهایی جهت حذف یا کاهش عوامل خطر پیشنهاد می‌شود.

مهمترین هدف مراقبت پیش از بارداری افزایش بهبود کیفیت زندگی مادر و نوزاد با پیشگیری اولیه است. برای افزایش اطلاعات و تغییرات رفتاری خانم‌ها و آقایان در سنین باروری مشاوره قبل از بارداری ضروری می‌باشد و موجب می‌گردد که فرد حاملگی خود را با شرایط بهتری آغاز نماید و خطراتی را که موجب عوارض بد حاملگی می‌گردد در دوران قبل از بارداری اصلاح نماید در نتیجه مشکلات آینده را برای سلامتی خود و فرزندش کاهش دهد. مراقبت‌های پیش از بارداری همچون سایر مراقبت‌های بهداشتی توسط کارکنان آموزش دیده (پزشک، ماما و بهورزان) در شهرها از طریق مراکز بهداشتی درمانی شهری و پایگاه‌های بهداشتی و در روستاها از طریق مراکز بهداشتی درمانی روستایی و خانه‌های بهداشت به صورت رایگان به مادران ارائه می‌گردد.

زمان انجام مراقبت پیش از بارداری چه موقع است؟

حداقل ۳ تا ۱۲ ماه قبل از باردار شدن باید مراقبت پیش از بارداری انجام شود.

آیا انجام آزمایشات کلینیکی و پاراکلینیکی ضروری می‌باشد؟

با توجه به اینکه برخی از مشکلات و بیماری‌ها با انجام آزمایشات کلینیکی و پاراکلینیکی تشخیص یا تأیید می‌شوند بنابراین انجام آنها کاملاً ضروری می‌باشد.

چه واکسن‌هایی باید پیش از بارداری تزریق شود؟

در صورت لزوم واکسیناسیون توأم (کزاز و دیفتری)، سرخچه و هپاتیت برای مادر انجام می‌شود.

آیا می دانید مراقبت پیش از بارداری برای چه کسانی باید انجام شود؟

- ✓ زنانی که تمایل به باردار شدن دارند
- ✓ نوعروسانی که قصد بارداری دارند
- ✓ زنانی که به قصد بارداری روش پیشگیری از حاملگی خود را قطع کرده و یا می خواهند قطع کنند
- ✓ زنانی که نتیجه تست حاملگی آنها منفی شده است
- ✓ زنانی که از هیچ روشی برای پیشگیری از بارداری استفاده نمی کنند
- ✓ زنانی که دارای بیماریهای زمینه ای که قصد بارداری دارند

بیماریهای زمینه ای و شرایط تأثیر گذار بر بارداری که نیازمند توجه ویژه در دوران قبل از بارداری هستند شامل :

- ❖ بیماریهای قلبی، کلیوی، بیماری قند، فشارخون بالا
- ❖ کم خونی، تالاسمی مینور، اختلالات انعقادی
- ❖ اختلالات روانی، صرع
- ❖ بیماری تیروئید، سل، آسم
- ❖ عفونت های علامت دار واژینال، تخمدان پلی کیستیک
- ❖ ناهنجاریهای دستگاه تناسلی
- ❖ سرطان پستان در خانم بالای ۲۵ سال یا اعضای درجه یک و یا لمس توده توسط خانم
- ❖ نازایی و استفاده از روشهای کمک باروری
- ❖ حساسیت دارویی و مصرف هر نوع دارو
- ❖ مصرف کنندگان الکل، دخانیات و مواد مخدر
- ❖ آرتریت روماتوئید، لوپوس
- ❖ سن زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال
- ❖ اضافه وزن و کمبود وزن، اختلالات تغذیه ای
- ❖ فاصله بارداری تاز زایمان قبلی کمتر از ۳ سال
- ❖ بارداری پنجم و بالاتر
- ❖ سابقه سقط مکرر، مرده زایی، مرگ نوزاد، ناهنجاریهای جنینی، زایمان نوزاد کم وزن و نارس، زایمان زودرس یا دیررس و....
- ❖ نسبت خویشاوندی با همسر

❖ مشکلات ژنتیکی در یکی از والدین یا بستگان درجه یک

❖ مشکلات دهان و دندان

نکات مهم پس از شناسایی بیماریها کدامند؟

اولین نکته

پس از شناسایی عارضه یا بیماری تا زمانی که رفع یا کنترل نشده است باید به منظور جلوگیری از بارداریهای پرخطر از یک روش مطمئن پیشگیری از بارداری استفاده شود.

دومین نکته

در صورتیکه نتیجه بررسیهای پیش از بارداری غیر طبیعی است یعنی عارضه یا بیماری وجود دارد تا زمان رفع و کنترل کامل آن پیگیریهای لازم جهت درمان و کنترل بیماری انجام گیرد.

از جمله اقدامات موثر مراقبتهای پیش از بارداری بر کاهش عوارض بارداری می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

+ کاهش نقایص سیستم عصبی به دنبال مصرف اسیدفولیک قبل از حاملگی

+ کنترل مناسب بیماریها مثل دیابت، فشارخون بالا و....

+ واکسیناسیون برای کزاز، سرخچه و هیپاتیت

+ ترک سیگار و الکل

+ و...

ادامه دارد

خرداد ماه ۱۳۹۲

واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت شهرستان خداآبنده