

پیش شرط های بارداری سالم



برنامه ریزی پیش از بارداری به شما و همسرتان کمک می کند شانس خود را برای داشتن یک بارداری سالم افزایش دهید. اگر تصمیم گرفته اید باردار شوید باید پیش از بارداری از وضعیت جسمی و روحی خود برای بارداری مطلع شوید. برای برنامه ریزی پیش از بارداری، بسته به وضعیت سلامت، واکسیناسیون و روش پیشگیری از بارداری که استفاده می کنید حداقل سه ماه باید وقت بگذارید و برای این کار باید پیش از اقدام به بارداری، با پزشک تان یک برنامه منظم از ویزیت های پزشکی را ترتیب بدهید.

آیا واکسیناسیون تان به روز است؟

عفونت هایی مانند آبله مرغان، سرخجه و هیپاتیت می تواند برای فرزندی که در آینده خواهید داشت خطرناک باشند. اگر واکسیناسیون تان کامل نیست و اطمینان ندارید که به برخی از عفونتها ایمن هستید یا نه، پزشک تان ممکن است تلقیح یک یا چند واکسن را ترجیحاً یک ماه پیش از اقدام برای باردار شدن تجویز کند.

آیا دچار یک بیماری مزمن هستید؟

اگر دچار بیماری مزمنی مانند دیابت، آسم یا فشار خون بالا هستید باید پیش از باردار شدن، این بیماری ها را تحت کنترل در آورید. در برخی موارد ممکن است پزشک، دوز داروهای شما را تغییر دهد یا نوع آنان را عوض کند. همچنین ممکن است درباره مراقبت های خاصی که در حین بارداری به آنها نیاز دارید توضیحاتی ارائه دهد.

آیا از دارو یا مکمل خاصی استفاده می کنید؟

داروهای شیمیایی، گیاهی یا مکمل هایی را که مصرف می کنید باید به پزشک تان بگوئید. ممکن است تغییر دوز یا قطع کامل داروها را توصیه کند یا مصرف ویتامین هایی که در حین بارداری لازم هستند را توصیه نماید. شاید بپرسید چرا این قدر زود؟

در پاسخ باید گفت که لوله عصبی نوزاد که بعدها به مغز و نخاع تکامل پیدا می کند در حین ماه اول بارداری رشد می کند: یعنی در زمانی که ممکن است شما حتی خبری هم از این موضوع نداشته باشید که بارداری. مصرف این ویتامین ها پیش از تلاش شما برای باردار شدن، بهترین راه برای کمک به پیشگیری از نقایص لوله عصبی نوزاد است.

آیا سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری خاصی دارید؟

گاهی سوابق پزشکی در خانواده خودتان یا همسرتان، خطر ابتلای کودک به برخی از بیماریها یا نقایص هنگام تولد را افزایش می دهد. اگر اختلالات ژنتیکی باعث نگرانی باشند پزشکتان ممکن است شما را برای ارزیابی پیش از بارداری به متخصص ژنتیک ارجاع دهد.

شما چند سال دارید؟

پس از ۳۵ سالگی، خطر مشکلات باروری، سقط خود به خودی و برخی اختلالات کروموزومی افزایش می یابد. برخی مشکلات مربوط به بارداری (مانند دیابت بارداری) نیز در مادران مسن تر شایع تر است.

آیا پیش از این هم باردار شده اید؟

پزشک شما در باره بارداری های قبلی تان سوال خواهد کرد. سعی کنید تمام عوارضی را که در بارداری های قبلی به آن مبتلا شده اید (فشار خون بالا، دیابت بارداری، درد زایمان زودتر از موعد، تولد نوزاد نارس یا دارای نقایص هنگام تولد) ذکر کنید

آیا سبک زندگی شما به یک بارداری سالم منجر می شود؟

استفاده از سبک زندگی سالم در حین بارداری ضروری است. پزشک احتمالا با شما در مورد اهمیت رژیم غذایی سالم، فعالیت جسمی منظم و تحت کنترل در آوردن استرس بحث خواهد کرد. اگر شما کم وزن هستید یا اضافه وزن دارید، توصیه به شما متعادل نمودن وزن تان قبل از بارداری است. همچنین اجتناب از الکل، داروهای غیرمجاز روانگردان و پرهیز از قرارگیری در معرض مواد سمی ضروری است.

آیا مشکلات دهان و دندان دارید ؟

با توجه به این که تغییرات هورمونی دوران بارداری موجب تشدید بیماری های دهان و دندان مانند پوسیدگی دندان و التهاب لثه می شود این قبیل مشکلات ممکن است منجر به زایمان زودرس و تولد نوزاد کم وزن گردد بنابر این انجام معاینات دهان و دندان و رفع مشکلات پیش از بارداری ضروری است .

آیا می دانید محل ارائه خدمات پیش از بارداری کجاست ؟

این خدمات در خانه های بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی شهر و روستا ، توسط بهورز ، ماما و پزشک انجام می شود .

لیلا علی محمدی

مسئول واحد سلامت خانواده و جمعیت شهرستان چادگان