



آیامی و انید مراقبت های پیش از بارداری چیست؟

مجموعه ای از بررسی ها و آزمایشات است که قبل از بارداری انجام می شود تا عوامل خطر موثر بر بارداری شناسایی گردد. طی این مراقبت ها، سلامت جسمانی و روانی مادران آینده مورد ارزیابی قرار گرفته و آموزش های لازم به خانواده ها ارائه می گردد همچنین راهکارهایی جهت حذف یا کاهش عوامل خطر پیشنهاد می شود.

اهم مراقبت های پیش از بارداری که در مراکز و خانه های بهداشت انجام می شود:

۱- معاینات ضروری:

اندازه گیری قد، وزن، نمایه توده بدنی، فشار خون و معاینه کامل فیزیکی با تاکید بر معاینه غده تیروئید، پستان و لگن، معاینه دهان و دندان انجام برخی از آزمایشات خون و ادرار

۲- مصرف گلهای دارویی:

تمامی خانمهایی که تصمیم به بارداری دارند می بایستی قرص اسید فولیک را سه ماه قبل از بارداری آغاز نمایند برای تعیین مقدار دارو با پزشک خود مشورت نمایند.

۳- توجه به سانه این سازی

* در صورتی که سابقه تزریق واکسن دوگانه (دیفتی-کزاز) ندارید یا ۱۰ سال از آن گذشته است می بایستی واکسن را تزریق نمایید.

* واکسن سرخچه را در صورت منفی بودن تیتر انتی بادی ضد سرخچه میتوانید تزریق کنید. توجه داشته باشید در صورت تزریق واکسن می بایستی تا سه ماه از بارداری پیشگیری کنید...

* در صورتی که بر علیه هپاتیت ایمن نشده اید میتوانید واکسن هپاتیت را تزریق کنید.

۴- دستیابی به وزن مناسب برای شروع بارداری

وزن بالا موجب افزایش احتمال دیابت، فشار خون، بیماری قندی - عروقی، بیماری کبدی و بارداری مخاطره آمیز و کم وزنی سبب افزایش احتمال تأخیر رشد جنین و تولد نوزاد کم وزن می شود.

۵- رفع مشکلات دهان و دندان:

با توجه به اینکه تغییرات هورمونی دوران بارداری موجب تشدید بیماریهای دهان و دندان مانند پوسیدگی دندانی و التهاب لثه می شود این قبیل مشکلات ممکن است منجر به زایمان - زودرس و تولد نوزاد کم وزن گردد بنابراین انجام معاینات دهان و دندان و رفع مشکلات آن در مراجعات پیش از بارداری ضروری است.

