

## زنان در معرض خطر در دوران پیش از بارداری

خانم‌هایی که دارای یکی از موارد ذیل باشند در معرض خطر محسوب می‌شوند:

- ◀ ابتلا به بیماری قلبی، کلیوی، فشارخون بالا، دیابت، تیروئید، لوپوس، آرتریت روماتوئید، صرع و ...
- ◀ سابقه عارضه در بارداری‌های قبلی (مرگ جنین یا نوزاد، ناهنجاری، تاخیر رشد داخل رحمی جنین، خونریزی، زایمان زودرس و ...)
- ◀ سن کمتر از ۱۸ سال و بیشتر از ۳۵ سال
- ◀ وضعیت اجتماعی، اقتصادی پایین
- ◀ اعتیاد به مواد مخدر، مصرف سیگار و دخانیات
- ◀ نمایه توده بدنی کمتر از ۱۸/۵ و برابر یا بیشتر از ۲۵
- ◀ فاصله بارداری تا زایمان قبلی کمتر از سه سال
- ◀ بارداری بنجم و بالاتر

## فواید مراقبت قبل از بارداری

- ۱- از وقوع بارداری برنامه‌ریزی نشده جلوگیری می‌نماید.
- ۲- موجب تشخیص به موقع و درمان و کنترل بیماری‌های مادر می‌گردد.
- ۳- در صورت ابتلا خانم به بیماری و مصرف دارو، با کنترل بیماری و تجویز داروی مناسب و بی‌خطر برای بارداری، سلامت مادر و جنین را تامین می‌نماید.
- ۴- عوارض مادری را طی بارداری کم کرده و باعث کاهش معلولیت و مرگ مادر می‌گردد.
- ۵- معلولیت و مرگ و میر نوزاد را کاهش می‌دهد.

خانم گرامی آیا تصمیم به باردار شدن دارید؟  
چنانچه پاسخ شما به سوال فوق بلی است، نیاز به  
مراقبت قبل از بارداری دارید.

## مراقبت قبل از بارداری

این خدمات که مشاوره قبل از بارداری هم نامیده می‌شود، مجموعه مراقبت‌هایی هستند که خطرات موجود برای باردار شدن مادر را بررسی نموده و با ارائه آموزش‌ها و انجام آزمایشات و در صورت نیاز تجویز دارو، به سلامت مادر و جنین کمک می‌کند.

هدف اصلی مراقبت قبل از بارداری، ایجاد بک بارداری بدون خطر، حفظ و تامین سلامت مادر و جنین است.

برای تمام خانم‌هایی که در سنین باروری هستند و تمایل به بارداری دارند، انجام مراقبت قبل از بارداری ضروری است.

انجام آزمایشات لازم قبل از بارداری منجر به تشخیص زودرس بیماری‌ها و کاهش عوارض دوران بارداری می‌شود.





مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه سلامت خانواده و جمعیت

## مراقبت قبل از بارداری

آیا تصمیم به باردار شدن دارید؟



### مکان و زمان ارائه خدمات مراقبت قبل از بارداری

خدمات مراقبتی قبل از بارداری در کلیه واحدهای بهداشتی، مطب پزشکان و ماماها ارائه می گردد. زمان مناسب برای دریافت خدمات مراقبت قبل از بارداری سه ماه پیش از باردار شدن می باشد. این مراقبت تا مدت یک سال اعتبار دارد، بدین معنا که در صورت ارایه یک بار مراقبت پیش از بارداری تا یک سال نیاز به تکرار نیست. بدیهی است در صورتی که نتیجه مراقبت پیش از بارداری غیر طبیعی باشد و خانم عارضه یا بیماری داشته باشد، تا زمان رفع عارضه یا بیماری و یا کنترل کامل آن، پی گیری به منظور درمان و یا کنترل بیماری توسط پزشک یا ماما انجام می گیرد.



گرچه برخی از عوامل خطر موثر بر بارداری نظیر ابتلا به دیابت، صرع و ... قابل حذف نیستند، ولیکن با انجام مراقبت های قبل از بارداری و ارائه آموزش های لازم می توان عوارض ناشی از آنها را در طی بارداری به حداقل رساند.

مرداد ۱۳۹۵

### خدمات ارائه شده در مراقبت قبل از بارداری

به منظور ارزیابی آمادگی زوجین برای بچه دار شدن و همچنین شناسایی عواملی که بر نتیجه بارداری تأثیر می گذارند در هر مراجعه اقدامات ذیل صورت می پذیرد:

◀ گرفتن شرح حال و تاریخچه خانوادگی، اجتماعی، طبی و مامایی فرد برای آگاهی از سابقه بیماری ها، مصرف دارو، حساسیت دارویی یا غذایی، سابقه بارداری های قبلی، عوامل خطر محیطی، عوامل استرس زا و ...

◀ انجام معاینات بالینی از نظر بررسی سلامت فعلی شامل: معاینه کامل فیزیکی با تاکید بر معاینه غده تیروئید، پستان و لگن، اندازه گیری فشارخون، وزن، قد و محاسبه نمایه توده بدنی

◀ انجام آزمایشات تشخیصی (خون و ادرار) به منظور بررسی وضعیت سلامت فعلی

◀ ارائه آموزش و مشاوره در زمینه بهداشت فردی، تغذیه، مصرف دارو، بهداشت محیط کار (شغل)، فعالیت و استراحت، مصرف سیگار و مواد مخدر و ...

◀ بررسی وضعیت ایمن سازی و توصیه به انجام واکسیناسیون علیه بیماری های کزاز و سرخجه در صورت نیاز

◀ تجویز مکمل های غذایی (اسید فولیک و در صورت نیاز آهن)

مصرف اسید فولیک (طبق توصیه کارکنان بهداشتی) قبل و حین بارداری می تواند خطر ابتلای نوزاد به نقص های لوله عصبی را کاهش دهد.