



یکی از لذت بخش ترین دوران زندگی تمام خانم ها که از همیشه از آن به عنوان شیرین ترین دوران ها یاد می کنند، دوران بارداری می باشد اما آموزش و کسب مهارت های لازم در دوران بارداری و تطبیق تحولات جسمی و روحی از جمله نیازهای اولیه مادران در این دوران می باشد. همچنین توجه به سلامت زنان قبل و دوران بارداری از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

## اقدامات قبل بارداری

### • انجام معاینات لازم پیش از بارداری

پیش از بارداری برای انجام معاینات لازم، به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید. پزشک جهت بررسی های بیشتر پیش از بارداری، حتماً یک آزمایش خون کامل برای شما درخواست خواهد داد تا گروه خونی، مثبت یا منفی بودن Rh خون، کم خونی، میزان چربی و قند خون، وجود بیماری هایی مانند تالاسمی و نیز وضعیت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری های سرخچه، آبله مرغان، هپاتیت B، توکسوپلاسموز، HIV و هپاتیت C در شما تعیین گردد. این کار از بروز مشکلات جدی برای جنین در زمان بارداری جلوگیری می کند. در صورتی که در برابر بیماری های سرخچه و آبله مرغان ایمن نیستید، حداقل سه ماه پیش از بارداری، نسبت به تزریق واکسن این بیماری ها اقدام نمایید. یکی دیگر از کارهای قبل از بارداری که توسط پزشک انجام می شود، انجام تست پاپ اسمیر و معاینه لگن است. توسط پاپ اسمیر، تغییرات غیر طبیعی در سلول های دهانه رحم بررسی می گردد و سپس متناسب با نتیجه تست پاپ اسمیر، درمان مربوطه انجام خواهد شد. همچنین در صورت ابتلا به بیماری های دیگری مانند فشار خون، دیابت یا آسم، پزشک شما را به متخصص مربوطه ارجاع می دهد.

### • مصرف مکمل ها و مولتی ویتامین ها

مصرف مکمل اسید فولیک به عنوان یکی دیگر از اقدامات مهم قبل از بارداری، برای پیشگیری از ناهنجاری های عصبی و نواقص مادرزادی جنین که معمولاً در سه ماهه اول بارداری ایجاد می شوند، بسیار مفید است. همچنین بهتر است مولتی ویتامین ها، طبق نظر پزشک مصرف گردد؛ زیرا مصرف بیش از حد ویتامین A، می تواند باعث بروز نقایص مادرزادی در جنین گردد. مصرف ویتامین D نیز باید در کارهای قبل از بارداری لحاظ گردد، زیرا مصرف ویتامین D باعث جذب بهتر کلسیم و بهبود وضعیت استخوان ها می شود.

### • بررسی وضعیت سلامت دهان و دندان

در اقدامات قبل از بارداری، اطمینان از سلامت دهان و دندان و لثه ها را در نظر بگیرید و برای جلوگیری از مشکلات احتمالی به دندانپزشک مراجعه کنید. تغییرات هورمونی ایجاد شده در زمان بارداری، می تواند باعث حساسیت لثه ها و اختلال در سلامت دهان و دندان گردد، از این رو توجه به این امر، بسیار ضروری می باشد.



- **اجتناب از مصرف الکل و مواد مخدر** قبل از بارداری فرصت مناسبی است برای ترک عادات بدی مانند نوشیدن الکل و مصرف سیگار. تحقیقات نشان داده اند که مصرف الکل و سیگار باعث کاهش قدرت باروری می شوند و در نتیجه اجتناب از مصرف آن ها قبل از بارداری، به زوجین توصیه می شود.

### • انجام ورزش و حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی

در صورتی که وزن شما در محدوده طبیعی باشد، بارداری راحت تری خواهید داشت. کم بودن یا بالا بودن شاخص توده بدنی یا BMI، هر دو می توانند بارداری شما را با مشکل مواجه کنند.



### • داشتن رژیم غذایی سالم و مغذی

برای داشتن یک حاملگی خوب و موفقیت آمیز، داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل ضروری است. مواد غذایی سرشار از فیبر، پروتئین و کلسیم را در برنامه تغذیه خود بگنجانید و تغییرات لازم را در بهبود رژیم غذایی تان اعمال کنید.



### انجام آزمایش های ژنتیک قبل بارداری

در صورت وجود سابقه بیماری های ژنتیکی در خانواده شما، تقبل هزینه های نه چندان کم آزمایشات ژنتیکی به شما توصیه می گردد. انجام این آزمایش ها پیش از بارداری، برای اطمینان از سلامت جنین بسیار کمک کننده می باشد.

### • حفظ و بهبود رابطه خود با همسر و خانواده

ارتباط خود را با همسر و خانواده تان بیش از پیش تقویت کنید، چون با آمدن نوزاد به جمع خانواده تغییرات اجتناب ناپذیری در روابط افراد ایجاد خواهد شد.

### • برنامه ریزی مالی

تولد نوزاد با هزینه هایی توأم است که باید از هم اکنون برای تأمین آن برنامه ریزی کنید، پس قبل از بارداری به فکر تهیه بودجه های لازم باشید.

## مراقبت های دوران بارداری

یکی از این مراقبت ها در سه ماهه اول بارداری می باشد. عوامل مختلف بسیاری می تواند تاثیرات مستقیم و غیر مستقیمی در سلامت جنین بگذارد و ناهنجاری هایی را در جنین به وجود آورد، از این جهت می توان سه ماهه اول بارداری را جزء یکی از حساس ترین زمان از نظر لانه گزینی و رشد و اولیه جنین دانست.

### • آزمایشات

انجام آزمایش خون جهت تعیین RH و میزان قند خون ناشتا اهمیت دارد. همچنین آزمایش ادرار برای بررسی وضعیت سلامت مجاری ادرار از نظر وجود عفونت آزمایش ادرار درخواست می شود. آزمایشات غربالگری برای تشخیص نقص های مادرزادی جنین و اختلالات کروموزومی انجام می شود.



- **معاینات دوران بارداری** از ماه اول تا ماه ششم بارداری ماهیانه یک بار، در ماه های هفتم و هشتم بارداری ماهیانه دو بار و در ماه نهم به صورت هفتگی باید صورت گیرد. البته بسته به وضعیت تغذیه ای مادر وزن و بیماری های زمینه ای ممکن است مراجعات بیشتری نیاز باشد.

## • سونوگرافی های دوران بارداری

در مرحله نخست یک سونوگرافی جهت تأیید حاملگی داخل رحم انجام می شود و سونوگرافی بعدی در سه ماهه اول بارداری صورت می گیرد که سونوگرافی غربالگری اول نام دارد. سونوگرافی و غربالگری دوم در سه ماهه دوم انجام می شود و نهایتاً در ۳۶ هفته سونوگرافی بررسی مایع جنین بسته به ضروت پزشک انجام می شود.



## • شرکت در کلاس های دوران بارداری

شرکت در کلاس های دوران بارداری به مادران باردار در راستای بالا بردن آگاهی و آمادگی لازم و حفظ سلامت آنها کمک بسیاری می کند. همچنین این کلاس ها معمولاً با اهداف خاصی برگزار می شود که در آنها آموزش های لازم در رابطه با نکات مربوط به مراقبت های لازم در دوران بارداری و تمرینات ورزشی مناسب با شرایط مادر ارائه می شود.



## آیا ابتلای مادر به کووید-۱۹ در زمان بارداری، برای جنین خطرناک است؟

اطلاعات بسیار کمی راجع به انتقال ویروس از مادر به نوزاد وجود دارد. تاکنون آزمایش خون در سه نوزاد نشان داده که در طول بارداری به این ویروس عکس العمل نشان داده اند. شواهدی در دست نیست که نشان دهد کووید-۱۹ سبب افزایش نقائص مادرزادی می شود، اگر چه اطلاعات بر پایه ی مطالعه روی تعداد محدودی خانم باردار است که در زمان بارداری به بیماری شدید مبتلا شده و همچنان به بارداری ادامه دادند.

تب بالا در حوالی هفته ششم بارداری یا چهار هفته بعد از لقاح، ممکن است با افزایش خطر مشکلات در مغز و ستون فقرات جنین همراه باشد. این مختص کووید-۱۹ نیست و با هر علتی که تب ایجاد کند دیده می شود. شیوع این عارضه حدود ۲ در ۱۰۰۰ و بسیار کم است. در مقابل یک در ۱۰۰۰ زنی که در اوایل بارداری تب نداشته اند نیز نوزادانی با این مشکلات داشته اند. برای بررسی این نوع مشکلات، انجام سونوگرافی آنومالی در هفته ۱۸ تا ۲۲ بارداری توصیه می شود. در صورت تب، قرص استامینوفن یا پاراستامول از داروهای ایمن در بارداری هستند. بیشترین خطر برای نوزاد در زمانی است که مادر به بیماری شدید مبتلا شده و زایمان زودرس کند یا پزشک به دلیل شرایط نامناسب مادر، توصیه به ختم بارداری زودرس کند.

حین زایمان مادر مبتلا به کووید-۱۹، ممکن است قادر نباشد به اندازه کافی اکسیژن دریافت کند به همین دلیل توصیه می شود زایمان در بیمارستان باشد تا کودک را بتوان از نزدیک و به طور مداوم مراقبت کرد و امکانات انجام سزارین در صورت لزوم موجود باشد. در حال حاضر دلیلی برای انتخاب سزارین بجای زایمان طبیعی به دلیل ابتلا ی مادر به کووید-۱۹ وجود ندارد، مگر اینکه دلیل دیگری وجود داشته باشد.

## درمان مادر باردار مبتلا به کووید-۱۹

اکثریت خانم های باردار سر حال با تست مثبت در منزل تحت نظر قرار می گیرند ولی با بدتر شدن علائم باید سریعاً ویزیت پزشک شوند چرا که در صورت بدتر شدن علائم، رسیدگی سریع بهترین کار برای ممانعت از مشکلات جدی در مادر باردار است. ممکن است به توصیه پزشک اقدام به انجام X ray شود. بعضی اوقات شروع دارو در زنان بارداری که خیلی بد حال هستند ضروری است. مادرانی که دچار بیماری شدید می شوند و به ناچار در بیمارستان بستری می شوند، بیشتر احتمال دارد وارد مراحل زایمان زودرس شوند و به همین دلیل باید به دقت تحت نظر باشند.



منابع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

تهیه کننده: زهرا ساحل کاردان مامایی

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰