

## بسم الله الرحمن الرحيم

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿سوره فرقان، آیه ۷۴﴾

و کسانی‌اند که می‌گویند پروردگارا به ما از همسران و فرزندانمان آن ده که مایه روشنی چشمان [ما] باشد و ما را پیشوای پرهیزگاران گردان.

**اهداف آموزشی:** انتظار می‌رود خواننده محترم پس از مطالعه این بخش:

- به اهمیت مراقبت های پیش از بارداری پی ببرد.
- واجدین شرایط انجام مراقبت های پیش از بارداری را بشناسد.
- نکات قابل توجه در این نوع مراقبت ها ذکر نماید.
- با خدمات قابل ارائه به واجدین شرایط آشنا شود.

### مقدمه:

مادری یکی از عطایای ویژه خداوند به زنان است و بارداری و تولد نوزاد یکی از تجربیات مهم یک زوج می باشد. تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل ملاحظه ای که در یک خانم باردار بوجود می آید گاه خوشایند، گاهی ناراحت کننده و در مواردی نیز نیازمند مراقبت ویژه است. در دوران بارداری، رابطه مادر و جنین بسیار نزدیک بوده و هر آنچه که برای مادر خطر آفرین باشد به نحوی در سلامت جنین و نوزاد هم موثر است، لذا نوزادی سالم به دنیا می آید که مادر سالمی داشته باشد. *مراقبت های پیش از بارداری یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی مادر و جنین است،*

### اهمیت مراقبت های پیش از بارداری

برای افزایش اطلاعات و تغییرات رفتاری خانم‌ها و آقایان در سنین باروری مشاوره قبل از بارداری ضروری بوده، موجب می‌گردد که فرد حاملگی خود را با شرایط بهتری آغاز کرده و عوامل مشکل ساز را در دوران قبل از بارداری اصلاح نماید، در نتیجه مشکلات آینده را برای سلامتی خود و فرزندش کاهش دهد.

عده ای از خانم‌ها در سنین بارداری از بیماری‌های مختلف مزمن رنج می‌برند و نیز در تماس با موادی هستند که می‌تواند اثرات سوء روی بارداری آنها داشته باشد و موجب سقط، مرگ نوزاد، ناهنجاری‌های بدو تولد و دیگر عوارض شوند. بیماری‌هایی مانند آسم، بیماری قلبی، فشارخون، دیابت، اختلالات تیروئید، چاقی یا افزایش وزن، پوسیدگی دندان و دیگر بیماری‌های دهان و دندان می‌توانند منجر به پیدایش عوارض در مادر و نوزاد گردند. رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن موجب کمبود وزن هنگام تولد می‌شود، ابتلاء به بیماری‌های مقاربتی مثل ایدز و مصرف مواد مخدر عوارض سوئی به دنبال دارد. بنابراین سلامت دوران قبل از بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد.

در مراقبت قبل از بارداری سلامت جسمانی و روانی مادران آینده مورد بررسی قرار می‌گیرد و آموزش‌های لازم به خانواده‌ها ارایه می‌شود. هم‌چنین در صورت نیاز مادر به سطوح بالاتر ارجاع شده و تحت مراقبت‌های تخصصی قرار می‌گیرد تا در بهترین شرایط ممکن باردار شود و ضمن حفظ سلامت مادر، نوزادی سالم متولد گردد. از این رو برای تمامی خانم‌های که تمایل به بارداری دارند مراقبت پیش از بارداری را انجام می‌شود مگر در مواردی که مطابق بسته خدمت مشاوره فرزندآوری، مشمول منع نسبی و مطلق بارداری باشند.

### **نکته قابل توجه در مراقبت پیش از بارداری:**

این مراقبت تا مدت یکسال اعتبار دارد، بدین معنا که در صورت ارایه یک بار مراقبت پیش از بارداری، تا یکسال نیاز به تکرار نیست. بدیهی است در صورتی که نتیجه مراقبت پیش از بارداری غیرطبیعی است (وجود عارضه یا بیماری) تا زمان رفع عارضه یا بیماری و یا کنترل کامل آن، پیگیری به منظور درمان یا کنترل بیماری توسط پزشک یا ماما انجام گیرد.

### **خلاصه اقداماتی که در مراقبت پیش از بارداری انجام می‌شود:**

هر خانمی که جهت دریافت مراقبت پیش از بارداری مراجعه می‌کند مورد **ارزیابی** قرار گرفته براساس یافته‌های به دست آمده در ارزیابی، گروه بندی علائم و نشانه‌ها انجام می‌شود، سپس متناسب با وضعیت وی اقدام مورد نیاز صورت می‌گیرد. ارزیابی شامل **تشکیل پرونده با اخذ شرح کامل**، اندازه گیری علائم حیاتی، قد، وزن و **معاینه فیزیکی کامل** از چشم، دهان و دندان، تیروئید، قلب، ریه، پوست، سینه، شکم، اندام‌ها، لگن و واژن می‌باشد.

در ملاقات پیش از بارداری **آزمایشات** مورد نیاز درخواست شده، وضعیت واکسیناسیون مادر بررسی و در صورت نیاز **ایمن سازی** انجام می‌شود. همچنین قرص **اسید فولیک** / **یدو فولیک** تجویز و در صورت وجود هرگونه اختلال **درمان** لازم صورت می‌گیرد.

لازم به ذکر است که این خدمات در سطح روستا در خانه های بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت روستایی توسط همکاران تیم سلامت شامل بهورز، ماما و پزشک و همچنین در سطح شهر نیز در پایگاه ها و مراکز خدمات جامع سلامت شهری توسط همکاران ماما و پزشک به صورت رایگان به شهروندان عزیز ارائه می گردد.

#### **منابع :**

۱. برنامه کشوری مادری ایمن. مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران (راهنمای خدمات خارج بیمارستانی ) ویژه ماما-پزشک، وزارت بهداشت، دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس، اداره مادران، ۱۴۰۲
۲. ده توصیه ملی جهت کاهش مرگ و میر مادران، دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس، اداره مادران،

۱۳۹۴

### **معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان**

**مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس**

**گروه سلامت مادران**