

مراقبت ها و اقدامات حین و پیش از بارداری برای تولد جنین یا نوزاد سالم

نویسنده:

محبیابادبارونی

mahyabbrni@gmail.com

چکیده - برای فرزند اوری تمام انسان های خواستار داشتن فرزند سالم و دوران بارداری بی دغدغه و استرس هستند از مهمترین عوامل برای عملی کردن این خواسته رعایت یک سری موارد یعنی اقدامات پیش و حین بارداری که شامل نوع تغذیه انجام آزمایشات و بررسی سوابق خانوادگی برای افرادی با زمینه بیماری قبلی و ورزش و وزن متعادل وانجام یکسری مشاوره های ژنتیک و .. لازم و ضروری میباشد تا از تولد فرزند با مشکلات و بیماری و نواقص ژنتیکی و سقط های قبل از تولد پیشگیری و در جهت سلامت مادر و فرزند باشد.

کلید واژه - بارداری، نواقص ژنتیکی، جنین، مراقبت پیش از بارداری، بیماری

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 سرخجه، 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 سرخجه 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.

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

۱- مقدمه

داشتن فرزند یکی از مهم ترین اقدامات در طول زندگی مشترک هر زوج میباشد. که هر زوج یعنی هر دو نفر شرایط لازم برای تربیت و تحویل فرد به جامعه امروزی دادن (امکانات لازم و آموزش های ضروری) را فراهم سازند و از نظر روحی و جسمی آمادگی های لازم پیش از بارداری را حفظ و بالاببرند. در این مقاله ما آمادگی های جسمی پیش از بارداری و تاثیر اقدامات لازم برای تمهیدات پیش از بارداری برای بدنیا آوردن فرزند سالم را بررسی خواهیم کرد.

از جمله مهم ترین کارهای قبل از بارداری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

انجام معاینات لازم پیش از بارداری:

پیش از بارداری برای انجام معاینات لازم، به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید. در ابتدا پزشک، سوابق پزشکی و خانوادگی، وضعیت فعلی و داروهایی که مصرف می کنید را بررسی خواهد کرد. سپس پزشک جهت بررسی های بیشتر پیش از بارداری، حتماً یک آزمایش خون کامل برای شما درخواست خواهد داد تا گروه خونی، مثبت یا منفی