

# آشنایی با مراقبت‌های پیش از بارداری و گروه‌های هدف



## اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- بیماری‌ها و شرایط تأثیرگذار بر بارداری را بدانند.
- اهمیت مراقبت‌های پیش از بارداری را توضیح دهند.
- گروه‌های هدف مراقبت‌های پیش از بارداری را نام ببرند.
- زمان مناسب برای انجام مراقبت‌های پیش از بارداری را بدانند.
- روند مراقبت‌های پیش از بارداری را توضیح دهند.

### می‌نا فروردین

مربی مامایی مرکز آموزش بهورزی گناوه  
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر



### شهلا فرهودی

مربی مامایی مرکز آموزش بهورزی دشتی  
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر



### سیده معصومه کاظمی

کارشناس مسؤول بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر



### می‌نا احدی

رئیس گروه سلامت مادران  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



از مرگ و میر مادران در سال ۱۳۹۶ از وزارت بهداشت و درمان، ۶۵٪ از موارد مرگ و میر مادران دارای عوامل خطر از جمله بیماری زمینه‌ای بودند و ۶۱٪ از مادران فوت شده، مراقبت پیش از بارداری را که در رفع مشکل می‌تواند کمک کننده باشد دریافت نکرده بودند. این آمار به خوبی جایگاه مراقبت‌های پیش از بارداری را در کاهش عوارض بارداری و زایمان نشان می‌دهد.

در مراقبت‌های پیش از بارداری تأثیرات بیماری مادر بر روی حاملگی و نوزاد آینده و نیز تأثیرات حاملگی روی سلامت مادر مورد بحث قرار می‌گیرد. به علت آنکه ممکن است یک بیماری در طول حاملگی شدت یافته یا از شدتش کاسته شود، فرد می‌تواند برای باردار شدن یا اجتناب از آن تصمیم بگیرد و برای حذف یا کاهش تأثیرات عوامل خطر و اجتناب از عوارض سوء حاملگی توصیه‌ها و مداخلات لازم انجام گیرد.

### اهمیت مراقبت پیش از بارداری

هدف از مراقبت پیش از بارداری به ثمر رساندن یک دوره حاملگی و بهبود وضعیت سلامت مادر و نوزاد است. در حال حاضر برنامه‌ای تحت عنوان مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مادران در مراکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی وجود دارد که قبل از باردار شدن تا ۴۲ روز پس از زایمان مشاوره و مراقبت‌های لازم هر دوره را به زنانی که تصمیم به باردار شدن دارند ارائه می‌دهد. این مسأله تنها شامل مادر نیست، بلکه پدر و مادر هر دو

ارتقای سلامت مادران، یکی از ارکان اساسی مراقبت‌های بهداشتی درمانی است و مراقبت‌های پیش از بارداری یکی از اجزای مهم آن به شمار می‌رود. مراقبت‌های پیش از بارداری به منزله برنامه ریزی برای داشتن یک بارداری ایمن و بهترین راه حل برای رفع مشکلات بارداری و تولد یک نوزاد سالم است. انجام این مراقبت‌ها از یک سوم منجر به کسب آمادگی‌های لازم توسط مادر و در نتیجه کاهش عوارض بارداری شده و از سوی دیگر شرایط مناسبی برای ارائه دهندگان این خدمات فراهم می‌کند تا مشکلات را قبل از ایجاد آن، شناسایی و حل کنند.

مراقبت‌های پیش از بارداری مجموعه خدمات مراقبتی هستند که به ثمر رساندن یک دوره حاملگی و بهبود وضعیت سلامت مادر و نوزاد کمک می‌کند و به ارزیابی خطرات موجود برای باردار شدن می‌پردازد و با ارائه آموزش‌ها و انجام اقدامات تشخیصی، درمانی و مداخلات دارویی، در زمینه بهبود سلامت زنان تلاش می‌کند. نکته اصلی این مراقبت‌ها علاوه بر بهبود سلامت و انجام مراقبت‌های پزشکی، توانمندسازی مادر در حفظ و تأمین سلامت خود از طریق ارائه آموزش‌ها و مشاوره است. از نظر سازمان جهانی بهداشت مراقبت‌های پیش از بارداری؛ شامل ارائه مداخلات بهداشتی، اجتماعی و رفتاری به زنانی که تمایل به بارداری دارند می‌باشد. هدف از مراقبت‌های پیش از بارداری، این است که وضعیت مادر از لحاظ فیزیکی، جسمی و روحی کاملاً مورد ارزیابی قرار گرفته تا مادر بتواند با شرایط مطلوب باردار شده و روند حاملگی سالم‌تری را طی کند. این امر موجب کاهش مرگ و میر و عوارض بارداری در مادران و نوزادان می‌شود. از این رو برخی مشاوره و ویزیت پیش از بارداری را مهم‌ترین ویزیت یک مادر می‌دانند. تحقیقات مختلف تأثیر مثبت مراقبت‌های پیش از بارداری را بر درجه آپگار نوزاد، زایمان زودرس، وزن نوزاد، کاهش خطرات مادری و جنینی، کاهش اختلالات بارداری، کنترل قندخون در زنان دیابتی و شناسایی بموقع عوامل خطر نشان داده است. بر اساس آمار ارائه شده

مراقبت‌های پیش از بارداری مجموعه خدمات مراقبتی هستند که به ارزیابی خطرات موجود برای باردار شدن می‌پردازند و با ارائه آموزش‌ها و انجام اقدام‌های تشخیصی، درمانی و مداخلات دارویی، در زمینه بهبود سلامت زنان تلاش می‌کنند.

باید برای ورود فرد جدیدی به زندگی برنامه‌ریزی کنند تا بارداری ناخواسته شرایط روحی و روانی خانواده را دچار تزلزل نکند. قبل از بارداری والدین باید آمادگی لازم را در این مورد کسب کنند. با مشاوره قبل از بارداری می‌توان وجود بیماری یا عوامل نامساعد برای سلامت جنین را بررسی کرد و احتمال داشتن کودک ناسالم را به مادر و پدر گوشزد کرد.

### مراقبت های پیش از بارداری برای چه کسانی

#### انجام می‌شود؟

مراقبت های پیش از بارداری برای تمام خانم‌هایی که تمایل به بارداری دارند انجام می‌شود.

**نکته:** مشاوره و آزمایش های انجام شده در این دوران تا یک سال اعتبار خواهد داشت.

**مراقبت های پیش از بارداری:** این مراقبت توسط پزشک یا ماما در مراکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی انجام شود و شامل بخش های زیر است.

۱. **مصاحبه جهت تشکیل یا بررسی پرونده شامل پرسش در مورد بخش‌های ذیل است:**

\* مشخصات، نسبت خویشاوندی با همسر

\* سابقه بارداری و زایمان قبلی

\* بیماری و ناهنجاری اختلالات روانی / همسرآزاری: منظور از همسر آزاری هر رفتار خشن وابسته به جنسیتی است که موجب آسیب شده یا با احتمال

آسیب جسمی، روانی یا رنجش زن همراه گردد. چنین رفتاری می‌تواند با تهدید، اجبار یا سلب مطلق آزادی و اختیار صورت گرفته و در جمع یا در خفا رخ دهد و شامل خشونت جسمی مانند مشت زدن، سیلی زدن و... هم چنین خشونت روانی شود. منظور از خشونت روانی رفتار خشونت آمیزی است که شرافت، آبرو و اعتماد به نفس زن را خدشه‌دار کند و به شکل انتقاد ناروا، تحقیر، بد دهانی و... اعمال می‌شود.

\* رفتارهای پرخطر: سابقه یا وجود رفتارهایی مانند سابقه زندان، اعتیاد تزریقی، رفتار جنسی پرخطر و محافظت نشده، سابقه تزریق مکرر خون

\* اعتیاد، مصرف سیگار / الکل

\* تاریخچه پزشکی: سابقه یا ابتلای فعلی به بیماری‌های زمینه‌ای (دیابت، فشارخون بالا، صرع، سل، آسم، قلبی، کلیوی و...)، اختلالات روانی، بیماری تیروئید، سوء تغذیه، ناهنجاری اسکلتی، عفونت HIV / ایدز، هپاتیت، اختلال انعقادی، سابقه قبلی سرطان پستان در خانم‌های بالای ۲۵ سال یا سابقه سرطان پستان در افراد درجه یک خانواده مادر (مادر، خواهر، مادر بزرگ) یا لمس توده در پستان توسط خانم، ناهنجاری دستگاه تناسلی، نمایه توده بدنی غیر طبیعی، تالاسمی مینور در خانم یا همسرش، اختلال ژنتیکی در خانم یا همسرش یا وجود ناهنجاری در یکی از بستگان درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر، فرزند)

\* تاریخچه بارداری: تعداد بارداری، تعداد زایمان، تعداد سقط، تعداد فرزندان، سوابق بارداری و زایمان قبلی، داشتن فرزند کمتر از ۳ سال، بارداری پنجم و بالاتر

\* تاریخچه اجتماعی: سن زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال، اعتیاد به مواد مخدر / داروی مخدر، مصرف الکل، کشیدن سیگار یا سایر دخانیات، رفتارهای پرخطر، همسرآزاری، نسبت خویشاوندی با همسر، شغل سخت و سنگین

۲. **معاینات بالینی شامل اندازه‌گیری قد و وزن، تعیین نمایه توده بدنی، علائم حیاتی و معاینات فیزیکی، معاینه واژن، لگن و معاینه دهان و دندان است.**

**در حال حاضر برنامه ای تحت عنوان مراقبت ادغام یافته سلامت مادران در مراکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی وجود دارد که قبل از باردار شدن تا ۴۲ روز پس از زایمان مشاوره‌ها و مراقبت‌های لازم هر دوره را به زنانی که تصمیم به باردار شدن دارند ارائه می‌دهد.**



علائم حیاتی: فشارخون، درجه حرارت، نبض و تنفس اندازه گیری می شود:

\* فشارخون ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه و بالاتر «فشارخون بالا» است.

\* دمای بدن به میزان ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر «تب» است.

\* تعداد طبیعی نبض، ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است.

\* تعداد طبیعی تنفس، ۱۶ تا ۲۰ در دقیقه است.

۳. معاینه فیزیکی به شرح ذیل انجام می شود:

\* بررسی اسکلترا از نظر زردی و ملتحمه چشم از نظر کم خونی

\* بررسی پوست از نظر بثورات

\* لمس قوام و اندازه غده تیروئید و بررسی ندول های تیروئید

\* سمع قلب و ریه از نظر وجود سوفل ها، آریتمی، ویزینگ، رال

\* معاینه پستان ها از نظر قوام، ظاهر، وجود توده و خروج هر نوع ترشح از پستان در خانم های بالای ۲۵ سال (معاینه ترجیحاً توسط ماما یا پزشک عمومی زن)

\* لمس شکم از نظر بررسی اندازه کبد و طحال و بررسی شکم از نظر وجود اسکار و توده

\* بررسی اندام های تحتانی از نظر وجود ادم و ناهنجاری اسکلتی

\* معاینه لگن و واژن: بررسی وضعیت ظاهری لگن از نظر ناهنجاری اسکلتی و تغییر شکل های محسوس و بررسی عفونت های شایع زنان و انجام پاپ اسمیر

۴. معاینه دهان و دندان

دهان و دندان خانم از نظر وجود جرم، پوسیدگی، التهاب لثه، عفونت دندان و آبسه معاینه می شود. وجود بیماری لثه در دوره بارداری می تواند خطر به دنیا آمدن نوزاد با وزن کم را افزایش دهد.

۵. اندازه گیری قد و وزن و تعیین نمایه توده بدنی:

وزن و قد مادر را اندازه گیری و با قرار دادن در فرمول BMI، نمایه توده بدنی محاسبه می شود.

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن (KG)}}{\text{قد (m)}^2}$$

| تفسیر     | BMI              |
|-----------|------------------|
| کم وزنی   | کمتر از ۱۸٫۵     |
| طبیعی     | ۱۸٫۵-۲۴٫۹        |
| اضافه وزن | ۲۵-۲۹٫۹          |
| چاق       | بیشتر و مساوی ۳۰ |

۳. آزمایش ها یا بررسی تکمیلی آزمایش ها شامل: انجام TSH, CBC, BG, Rh, FBS, U/A, U/C به شکل روتین پاپ اسمیر و تیتر آنتی بادی ضد سرخجه و HBs Ag در صورت نیاز، HIV و VDRL در صورت وجود رفتارهای پرخطر.

۴. آموزش و مشاوره

شامل بهداشت فردی، بهداشت جنسی، بهداشت دهان و دندان، تغذیه و مکمل های دارویی، عدم مصرف مواد مخدر/ داروی مخدر، سیگار و دخانیات/ الکل، شغل سخت و سنگین، تعیین تاریخ مراجعه بعدی (در صورت نیاز)، زمان قطع روش پیشگیری از بارداری و زمان مناسب باردار شدن است.

۵. تجویز مکمل های دارویی

از آنجا که مصرف اسید فولیک از بروز اختلالات مادرزادی مغز، نخاع، اختلالات لوله عصبی در نوزاد جلوگیری می کند و بیشترین تأثیر آن در ۲۸ روز اول (۴ هفته اول) بارداری است بنابراین شروع مصرف اسید فولیک قبل از بارداری (ترجیحاً از ۳ ماه قبل از بارداری) بسیار ضروری

آنفلوآنزا نیز توصیه می‌شود. به مادران توصیه شود زمانی که تصمیم به بارداری دارند از محیط‌ها و افرادی که دچار عفونت و بیماری‌های واگیر هستند، دوری کنند.

### بررسی بیماری مادر قبل از بارداری

در صورتی که مادر مبتلا به برخی بیماری‌ها باشد و با همان وضعیت باردار شود ممکن است تأثیرات جبران ناپذیری بر سلامت وی و جنین اش بگذارد. اکثر بیماری‌های دوران بارداری، مربوط به زمان قبل از بارداری است. عده‌ای از خانم‌ها در سنینی که می‌توانند باردار شوند، ممکن است مبتلا به بیماری‌های مختلف و مزمن باشند یا در تماس با عوامل خطری باشند که می‌تواند موجب اثراتی مانند سقط جنین، مرگ نوزاد، ناهنجاری‌های مادرزادی و دیگر عوارض در بارداری شود، به طور مثال کم‌خونی فقر آهن یکی از بیماری‌های شایع زنان است که می‌تواند موجب زایمان زودرس، کمبود وزن جنین یا مرگ نوزاد شود. همچنین اگر دیابت مادر در بارداری کنترل نشده باشد، سطح بالای گلوکز در خون می‌تواند منجر به ناهنجاری و حتی مرگ جنین شود. سابقه سقط مکرر، مرده زایی و تولد نوزاد ناهنجار نیز جزو موارد لازم جهت مشاوره قبل از بارداری است. هم‌چنین در مورد زنانی که به شکل مرتب از دارو استفاده می‌کنند مشاوره پیش از بارداری لازم است. استرس و نگرانی و عوامل استرس‌زا و غیر ضروری می‌تواند بر روند زندگی و بارداری مادر تأثیرگذار باشد.

### بیماری‌ها و شرایط تأثیرگذار بر بارداری که نیازمند توجه به آن‌ها در زمان پیش از بارداری هست شامل:

بیماری قلبی، دیابت، کلیوی، لوپوس، آرتریت روماتوئید، اختلالات روانی، آنمی، تالاسمی مینور، صرع، ابتلا به فشارخون بالا، سل تحت درمان، بیماری تیروئید، مصرف کنندگان الکل و دخانیات و مواد مخدر، ابتلا به عفونت‌های علامت‌دار واژینال، نمایه توده بدنی بیش از ۲۵ و کمتر از ۱۸/۵ یا اختلالات تغذیه‌ای، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و... است.

**سیگار کشیدن مادر باردار:** از نظر علمی ثابت شده



است. بنابراین هر خانمی قبل از حاملگی باید اسید فولیک مصرف کند تا از ناهنجاری‌های بالقوه‌ای که مغز و نخاع را تهدید می‌کند، پیشگیری به عمل آورد. مطالعات نشان داده در صورت مصرف کافی اسیدفولیک در همه زنان در دوران قبل از بارداری و اوایل حاملگی، حدود ۷۰ درصد این نقایص رخ نخواهند داد. مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک توصیه می‌شود که روزانه مصرف یک قرص می‌تواند نیاز مادر را برآورده کند.

### ۶. ایمن‌سازی

همه خانم‌ها قبل از حاملگی باید از نظر ایمنی نسبت به سرخجه آزمایش شوند. سرخجه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در حاملگی، تهدیدی جدی برای جنین او خواهد بود. اگر مادر تا به حال به بیماری سرخجه مبتلا نشده است با مشاوره پزشک واکسن آن تزریق می‌شود و باید توجه داشت که پس از تزریق حداقل تا یک ماه از بارداری جلوگیری کند. بنابراین باید حداقل یک ماه پیش از بارداری واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی ندارند، تجویز شود. واکسن دیگری که معمولاً از آن غفلت می‌شود یادآوری دیفتری-کزاز است که باید هر ۱۰ سال یک بار تزریق شود. لازم است در صورت ایمن نبودن، واکسن هپاتیت B را نیز قبل از بارداری دریافت کنند، حتی برای مادران واکسن

است که سیگار کشیدن مادر باردار، رشد جنین را کند کرده و احتمال تولد نوزاد با وزن کم را تقریباً دو برابر می‌کند. همچنین سیگاری بودن زن باردار تاثیر زیادی در افزایش سقط خودبه‌خودی، زایمان زودرس و تولد نوزاد مرده دارد. اگر تصمیم به بارداری دارید حتماً پیش از اقدام به آن، اعتیاد به سیگار و سایر مواد را ترک کنید و گرنه بهتر است تا ترک کامل، بچه دار نشوید.

**تمرینات بدنی:** ورزش و تحرک همیشه برای سلامت توصیه شده است و افرادی که قبل از حاملگی فعالیت و تحرک بیشتری داشته باشند به دلیل قوی بودن عضلات دور مفصل، کمتر دچار درد و مشکلات مفصلی شایع در دوران بارداری می‌شوند. البته معمولاً به زنان ورزشکار توصیه نمی‌شود که هنگام بارداری ورزش را کنار بگذارند، بلکه فقط لازم است ورزش‌های سنگین را قطع کرده و به نرمش‌های سبک ادامه دهند. برعکس، زنانی که تا قبل از بارداری ورزش نمی‌کردند، لازم نیست در زمان بارداری ورزش کنند چون به این‌گونه فعالیت‌ها عادت ندارند و این کار می‌تواند بالقوه برای آن‌ها و

جنین‌شان خطرناک باشد.

**سهم پدران:** علاوه بر تاثیر رفتار مرد در سلامت روان و جسم زن حامله، روابط شغلی، مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر، بیماری‌های ژنتیکی، ایدز و بیماری‌های عفونی مقاربتی در مرد می‌تواند در سلامت مادر و جنین نقش مهمی داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

مهم‌ترین هدف مراقبت پیش از بارداری افزایش بهبود کیفیت زندگی مادر و نوزاد با پیشگیری اولیه است. در واقع با برنامه‌ریزی پیش از بارداری می‌توان عوارض احتمالی را پیش‌بینی کرد تا حاملگی با کمترین عارضه سپری شود. در صورت انجام مشاوره‌های پیش از بارداری می‌توان فاکتورهای خطر را برای مادر و جنین پیش‌بینی کرد و در بسیاری موارد از بروز ناهنجاری و تولد جنین ناهنجار پیشگیری کرده و آن را به حداقل رساند. از این رو ارایه مراقبت‌های پیش از بارداری به خانمی که تصمیم دارد باردار شود بسیار ضروری است.

### منابع:

- \* شهلا شهیدی، تاثیر اجرای پروتکل مراقبت قبل از بارداری بر آگاهی زنان، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی (ویژه نامه توسعه آموزش) / زمستان ۱۳۸۹ / ۱۰(۵) / ۵۲۵
- \* عذرا غفوری، عوامل موثر بر دریافت مراقبت‌های پیش از بارداری در بین مزدوجین زن شرکت کننده در کلاس‌های آموزش قبل از ازدواج کاربرد نظریه رفتار بر نامه ریزی شده، مجله دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه / دوره ۶ / شماره ۳ / پاییز ۱۳۹۷
- \* رویا صفراوغلی آذر، محتوای آموزشی مراقبت‌های پیش از بارداری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی؛ ص ۴ تا ۱۴
- \* ناهید جهانی شوراب، بررسی فرآیند مراقبت‌های پیش از بارداری بر مبنای الگوی دونابدین در مراکز بهداشتی درمانی مشهد، مجله زنان مامایی و نازایی ایران / دوره شانزدهم / شماره ۵۳ / خرداد ۱۳۹۲ / ص ۷ تا ۱۷
- \* نهضت امامی افشار و شهرزاد والافر، مجموعه آموزشی بهورزی، مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مادران، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت سلامت، دفتر سلامت خانواده و جمعیت اداره سلامت مادران / ۱۳۸۵ / ص ۷
- \* راهنمای کشوری ارایه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - دفتر سلامت خانواده و جمعیت (اداره سلامت مادران)
- \* محتوای آموزشی مراقبت‌های پیش از بارداری دانشگاه علوم پزشکی بوشهر
- \* مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مادران (راهنمای خدمات خارج بیمارستانی) ویژه ماما- پزشک عمومی

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱). کد موضوع ۱۰۳۲۶. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۳۲۶)