



آگاهی بیشتر باروری و بارداری بهتر

نادره شهباززاده

کارشناس سلامت مادران معاونت بهداشت
دانشکده علوم پزشکی خوی



ام البنین محسن پور

کارشناس سلامت مادران معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مقدمه

خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و مراقب وضعیت سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان باشند. خودمراقبتی در بارداری مجموعه‌ای

اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

خود مراقبتی در بارداری را تعریف کنند.

زنان را با اقدام‌های لازم برای خودمراقبتی آشنا کنند

تا بارداری بدون عارضه ای داشته باشند.

مصرف دارو تحت نظارت پزشک، خصوصاً برای اختلالات روان‌پزشکی، قبل از بارداری در خصوص میزان، نحوه مصرف و... با پزشک مشورت شود. در صورت سابقه دو یا بیش از دو سقط خودبه‌خود و پشت سرهم یا سابقه یک سقط بالای ۱۰ هفته، به متخصص زنان یا پریناتولوژیست مراجعه شود. آگاهی و حمایت همسر نیز از عوامل مهم موفقیت در بارداری و ادامه مراحل آن و سلامت مادر و نوزاد است.

اقدام‌های خودمراقبتی در دوران بارداری

- به منظور دریافت بموقع راهنمایی‌هایی لازم و مراقبت‌های بارداری، به بانوان توصیه شود در اولین فرصت پس از به تعویق افتادن عادت ماهیانه، به مراکز ارایه خدمات بهداشتی مراجعه کنند. مادر باید در نیمه اول بارداری، جهت دریافت سه نوبت مراقبت (مراقبت نوبت اول در هفته ۴ تا قبل از هفته ۶، مراقبت نوبت دوم از هفته ۶ تا ۱۰ و مراقبت سوم از هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری) و در نیمه دوم جهت دریافت ۶ نوبت مراقبت به مراکز ارایه خدمات بهداشتی مراجعه کند. تعداد این ملاقات‌ها ممکن است با توجه به وضعیت مادر و نظر پزشک یا ماما افزایش یابد.
- آزمایش‌های روتین بارداری و سونوگرافی دربارداری طبق معرفی پزشک و ماما انجام شود.
- مکمل‌های یدوفولیک یا اسید فولیک از ۳ ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری، قرص آهن و مولتی ویتامین از هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان، قرص ویتامین D3 هزار واحد از ابتدا تا انتهای بارداری مصرف شود.

از فعالیت‌هاست که فرد بتواند به وسیله آن‌ها نیازهای جسمی، روانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی خود را تأمین کند. با توجه به اینکه وضعیت مادر قبل از بارداری در سالم سپری شدن بارداری وی و سلامت نوزاد تاثیر بسزایی دارد، از این رو آرایه آگاهی‌های لازم در خصوص سبک زندگی سالم و دریافت آموزش‌ها و مراقبت‌های پیش از بارداری، حین بارداری و پس از زایمان در خانمی که تصمیم دارد باردار شود بسیار ضروری است و منجر به تولد نوزادی سالم خواهد شد.

زنان علاوه بر مراقبت‌های پزشکی پیش از بارداری، می‌توانند با خودمراقبتی و کسب آگاهی و آموزش‌های لازم نقش اصلی را در حفظ سلامت و افزایش قدرت باروری داشته باشند. داشتن رژیم غذایی مناسب پیش از بارداری، دوری از استرس و اضطراب و انجام فعالیت‌های ورزشی مناسب قبل از باردار شدن، می‌تواند ضمن حفظ سلامت مادر و جنین در طول بارداری، قدرت باروری او را نیز افزایش دهد. مراقبت‌های پزشکی پیش از بارداری که خانم‌های خواهان بارداری باید به آن اقدام کنند شامل انجام معاینات توسط ماما و پزشک، آزمایش‌های ژنتیک در صورت دستور پزشک، توجه به سلامت روان، مصرف مکمل‌ها، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل، اصلاح عادت‌های غذایی و خودداری از غذاهای مضر برای بارداری، رسیدن به وزن مناسب، تمرینات ورزشی برای تقویت عضلات، پرهیز از آلودگی‌های محیطی، تحت نظر گرفتن عادت ماهانه و زمان تخمک‌گذاری و... است. استفاده همزمان زوجها از ویتامین B12، ویتامین C، ویتامین E، روی، سلنیوم و مصرف روزانه میوه و سبزی‌های تازه می‌تواند هم به باروری مردان و هم به حاملگی سریع‌تر و تولد نوزادی سالم‌تر منجر شود.

در صورت ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت یا کم کاری تیروئید، بیماری قلبی یا اختلالات انعقادی در قبل از بارداری حتماً با پزشک مشورت شود و از مصرف خودسرانه دارو پرهیز شود. در صورت





کَبَر و سرکه. (مصرف ادویه‌هایی مانند هل، زردچوبه، فلفل سیاه و دارچین به مقدار کم در دوران بارداری مجاز است و هیچ‌گونه خطری ندارد) • پرهیز از مصرف برخی گیاهان ممنوعه در دوران بارداری شامل زیره سبز، شنبلیله، جعفری، پودرسیر، رازیانه، کنجد، زعفران، آویشن، سایه‌دانه و مریم‌گلی که طبع گرمی دارند و موجب خونریزی و سقط جنین می‌شوند.

• مصرف مناسب سبزی‌های خام یا پخته در دوران بارداری یک راه طبیعی برای دریافت ویتامین‌های موردنیاز بدن مادر است، اما استفاده از انواعی از سبزی خطر قرار گرفتن در معرض باکتری‌ها را به همراه دارد که ممکن است به جنین آسیب برساند. جوانه‌های خام مانند جوانه ماش، شبدر، یونجه، نخود، سویا و آفتاب‌گردان، ترپچه، سالادهای رستورانی و هر نوع سبزیجاتی که بخوبی شسته نشده و حاوی آلودگی باشند ممنوع است. باقالی، سیر و پیاز خام هم نفاخ بوده و ممکن است ایجاد مشکل کنند.

• مصرف میوه‌ها به دلیل وجود ویتامین‌ها و مواد مغذی در دوران بارداری توسط پزشکان توصیه می‌شود، اما برخی میوه‌ها مانند آناناس، موز، پاپایا، هلو، هندوانه و تمبر هندی ممکن است سلامتی جنین را به خطر اندازند و نباید مصرف شوند. میوه‌هایی که در دوران بارداری توصیه می‌شوند عبارتند از: سیب، پرتقال، انار میخوش، انبه، گلابی، انجیر، آووکادو، انگور، مویز و به شیرین. مصرف خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های بسیار گرم و بسیار سرد نیز ممنوع است.

• پرهیز از مصرف دخانیات و مواد مخدر یا محرک، الکل، کافئین خصوصاً قهوه (بیش از ۲ فنجان در روز)، چای، کولا و نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز باید مد نظر قرار گیرد.

سایر توصیه‌ها برای مادران باردار

از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه، گوشت و تخم‌مرغ خام یا نیم‌پز و سس مایونز یا دسرهای سرد نیز باید

• در کلاس‌های آمادگی برای زایمان از هفته ۲۰ بارداری به تعداد ۸ جلسه برای کسب آموزش‌ها و تمرینات لازم شرکت کند.

• موارد نیازمند مراقبت ویژه بارداری به مادر آموزش داده شود تا در صورت مواجهه با هر یک از مشکلات و نشانه‌های زیر به سرعت به مرکز یا پایگاه سلامت یا بیمارستان مراجعه کند:

خونریزی یا لکه بینی، کاهش یا نداشتن حرکت جنین (بعد از هفته ۲۴ بارداری)، آبریزش یا خیس شدن ناگهانی، درد و ورم یک طرفه ساق یا و ران، درد شکم و پهلوها، درد سردل، سوزش یا درد هنگام ادرارکردن، استفراغ شدید و مداوم یا خونی، تب و لرز، تنگی نفس و تپش قلب، ورم دست‌ها، صورت یا تمام بدن، سردرد و تاری دید، افزایش ناگهانی وزن (یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته)، عفونت، آبه و درد شدید دندان.

توصیه‌های مراقبتی که مادران باردار باید در طول بارداری رعایت کنند تا بارداری سالمی را پشت سر بگذارند شامل این موارد است:

• اتخاذ سبک زندگی سالم؛ مانند داشتن فعالیت فیزیکی منظم و استفاده متعادل از مواد غذایی سالم برای جلوگیری از افزایش وزن غیر طبیعی و حفظ وزن در محدوده طبیعی، آگاهی از سلامت دهان و دندان، استفاده کمتر از مواد تراریخته، چربی‌های ترنس و غذاهایی غنی از گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده، سیب زمینی سرخ شده، شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین، پرهیز از مصرف خود سرانه دارو و همچنین از استرس و غم • پرهیز از مصرف ادویه تند مانند فلفل، زیتون خام،



از خود و نوزادش به مراکز بهداشتی مراجعه کند. علایم «نیازمند مراقبت ویژه» زیر را پس از زایمان برای مراجعه سریع مادر به مراکز بهداشتی درمانی به وی آموزش دهید:

خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول، تب و لرز، سردرد، سرگیجه، خروج ترشحات بدبو و چرکی از مهبل، درد و ورم یک طرفه ساق و ران، افسردگی شدید، درد شکم یا پهلو، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، عدم توانایی در ادرار کردن، درد و تورم و سفتی پستان‌ها و درد و سوزش و ترشح از محل بخیه‌ها.

پیشنهادها

به‌روزرسانی متون آموزشی لازم برای افزایش آگاهی دختران و زنان در راستای بهبود سلامت باروری آنان

نتیجه‌گیری

فعالیت‌های خودمراقبتی که به طور آگاهانه در دوران بارداری توسط زن باردار اتخاذ می‌شود، می‌تواند منجر به حفظ سلامت او و جنین در دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان شود.

پرهیز شود. در مصرف صحیح محصولات کشاورزی و دامی شست‌وشوی کامل میوه‌ها و سبزی‌ها (حتی در انواع ارگانیک)، گرفتن پوست میوه‌ها و صیفی‌ها و جداکردن لایه بیرونی برگ‌ها در سبزی‌هایی مانند کاهو، کلم و...، جدا کردن چربی‌های قابل مشاهده از گوشت (به‌دلیل این‌که اغلب باقی‌مانده‌های دارو یا سموم در چربی‌های گوشت باقی می‌مانند)، استفاده از انواع غذاهای جایگزین گوشت مانند حبوبات و آجیل غیرشور، در صورت مصرف ماهی، توصیه به مصرف ماهی قزل‌آلا به دلیل احتمال آلودگی کمتر با جیوه نسبت به سایر انواع ماهی‌ها، خودداری از مصرف غذاهای حاوی کپک، حتی با وجود جدا کردن بخش حاوی کپک و پرهیز از تماس با سموم و آفت‌کش‌های کشاورزی در طول مدت بارداری فراموش نشود.

در صورت مواجهه شغلی مادر با مواد سمی یا شیمیایی مشورت با کارکنان بهداشتی جهت راهنمایی در زمینه راهکارهای کاهش مواجهه یا تغییر محل شغلی به سلامت مادر و جنین کمک می‌کند.

خودمراقبتی در زایمان (انجام زایمان ایمن)

انجام زایمان در مکان ایمن (بیمارستان، مراکز درمانی همراه با تسهیلات زایمانی) و توسط فرد ماهر ضروریست. خانم باردار به محض بروز نشانه‌های زایمان مانند ترشح خونابه‌ای، پارگی کیسه آب و دردهای انقباضی منظم شکم و کمر می‌بایست به نزدیک‌ترین مرکز درمانی، فوری مراجعه کند.

خودمراقبتی پس از زایمان

به مادر باردار آموزش بدهید که در روزهای ۱ تا ۳، ۱۰ تا ۱۵ و ۳۰ تا ۴۲ پس از زایمان جهت مراقبت

منابع

- بوکلت مراقبت‌های ادغام یافته سلامت مادران چاپ ۹-۱۴۰۲
- مستند آموزش و آگاه‌سازی در جهت حفظ توان بارداری و پیشگیری از اختلالات بارداری ویژه پزشک و ماما - آبان ماه ۱۴۰۲
- کتاب آشنایی با مبانی طب ایرانی و مکمل ۱۴۰۱
- دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی. تابستان ۱۴۰۱. نسخه ۰/۲
- راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴) خودمراقبتی هفته به هفته بارداری. ۱۳۹۶