**مراقبت قبل از بارداری**

**خانم گرامی آیا تصمیم به باردار شدن دارید ؟**

**چنانچه پاسخ شما به سوال فوق بلی است ، نیاز به مراقبت قبل از بارداری دارید.**

**این خدمات که مشاوره قبل از بارداری هم نامیده می شود ، مجموعه مراقبت هایی هستند که خطرات موجود برای باردار شدن مادر را بررسی نموده و با ارائه آموزشها ، انجام آزمایشات و در صورت نیاز تجویز دارو ، به سلامت مادر و جنین کمک میکند.**

**هدف اصلی مراقبت قبل از بارداری ، ایجاد یک بارداری بدون خطر ، حفظ و تامین سلامت مادرو جنین است .**

**آیا می دانید فواید مراقبت قبل از بارداری چیست ؟**

* **از وقوع بارداری برنامه ریزی نشده جلوگیری می کند.**
* **موجب تشخیص به موقع و درمان و کنترل بیماریهای مادر می شود.**
* **درصورت ابتلا خانم به بیماری و مصرف دارو ، با کنترل بیماری و تجویز داروی مناسب و بی خطر برای بارداری ،سلامت مادر و جنین را تامین می نماید.**
* **عوارض مادری را طی بارداری کم کرده و باعث کاهش معلولیت و مرگ مادر می گردد.**
* **معلولیت و مرگ و میر نوزاد را کاهش می دهد.**

**برای تمام خانم هایی که در سنین باروری هستند و تمایل به بارداری دارند انجام مراقبت قبل ازبارداری ضروری است**

**به نظر شما زنان نیازمند توجه بیشتر در دوران پیش ازبارداری چه کسانی هستند ؟**

* **ابتلا به بیماری قلبی،کلیوی،فشارخون بالا،تیروئید،صرع و...**
* **سابقه عارضه در بارداری های قبلی (مرگ جنین یا نوزاد ، ناهنجاری،زایمان زودرس و...)**
* **سن کمتر از 18 سال و بیشتر از 35 سال**
* **اعتیاد به مواد مخدر،مصرف سیگار و دخانیات**
* **بارداری پنجم و بالاتر**
* **نمایه توده بدنی کمتر از 5/18 و برابر یا بیشتر از 25**

**خدمات ارائه شده در مراقبت قبل از بارداری عبارتند از :**

* **گرفتن شرح حال و تاریخچه خانوادگی ، اجتماعی ، طبی و مامایی فرد برای آگاهی از سابقه بیماری ها ، سابقه بارداری های قبلی ،مصرف دارو،حساسیت دارویی یا غذایی، عوامل استرس زا، عوامل خطر محیطی و...**
* **انجام معاینات بالینی از نظر بررسی سلامت فعلی شامل:معاینه کامل فیزیکی با تاکید بر معاینه غده تیروئید، پستان و لگن ، اندازه گیری فشارخون،وزن،قد و محاسبه نمایه توده بدنی**
* **انجام آزمایشات تشخیصی (خون و ادرار)**
* **ارائه آموزش و مشاوره در زمینه بهداشت فردی ، تغذیه ، مصرف دارو، فعالیت و استراحت و ...**
* **بررسی وضعیت ایمن سازی و توصیه به انجام واکسیناسیون علیه بیماری های کزاز و سرحجه در صورت نیاز**
* **تجویز مکمل های غذایی(اسید فولیک و درصورت نیاز آهن)**

**مصرف اسیدفولیک یا یدوفولیک قبل و حین بارداری می تواند خطر ابتلای نوزاد به نقص های لوله عصبی را کاهش دهد.**

**گرچه برخی از عوامل خطر موثر بر بارداری نظیر ابتلابه دیابت ، صرع و ... قابل حذف نیستند ، ولیکن با انجام مراقبت های قبل از بارداری و ارائه آموزشهای لازم می توان عوارض ناشی از آنها را در طی بارداری به حداقل رساند.**

**مکان و زمان ارائه خدمات مراقبت قبل از بارداری: درکلیه واحدهای بهداشتی،مطب پزشکان و ماماها ارائه می گردد.**

 **زمان مناسب برای دریافت این خدمات سه ماه پیش از باردار شدن می باشد. این مراقبت تا مدت یک سال اعتبار داردبدین معنا که درصورت ارایه یک بار مراقبت پیش از بارداری تا یک سال نیاز به تکرار نمی باشد**

**بنایراین :**

**خانم عزیز برای دریاقت مراقبت های قبل از بارداری می توانید به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی و یا خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمایید**

**شما پدر گرامی : همسرتان را همراهی کنید .**