



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
معاونت بهداشتی

مراقبت‌های ۹۰ روز پیش از بارداری



گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده
سال ۱۳۹۱

مقدمه: معمولاً در تعدادی زیادی از خانواده‌ها بدون انجام مراقبت قبل از بارداری و برنامه ریزی خاص، بارداری اتفاق می‌افتد چه بسا ممکن است خانمی با داشتن سابقه بیماریهای کنترل نشده و پرخطر مانند ایدز فشارخون بالا، دیابت، صرع، بیماریهای کلیوی و... باردار گردد و در طی بارداری با تشدید و عود این بیماریها مواجه گردد که خطرات جبران ناپذیری را برای سلامت مادر و جنین به دنبال دارد. تحقیقات نشان میدهد ۹۹٪ مرگ و میر مادران در کشورهای در حال توسعه و در جوامع فقیر رخ میدهد که با انجام مراقبت‌های پیش از بارداری این میزان به ۵۰٪ تقلیل یافته است.

هدف: مراقبت پیش از بارداری در تشخیص بیماریهایی که ممکن است سلامت مادر و جنین را در دوران بارداری به خطر بیندازد بسیار موثر است و موجب میگردد که فرد خطراتی را که موجب عوارض بد حاملگی می‌گردد در دوران قبل از بارداری اصلاح نماید در نتیجه مشکلات آینده را برای سلامتی خود و فرزندش کاهش دهد و حاملگی خود را با شرایط بهتری آغاز نماید.

هر زوجی که تصمیم به بارداری میگیرد
نیازمند مشاوره پیش از بارداری است.

مراقبت پیش از بارداری توسط چه کسانی انجام میشود:

پزشکان و ماماها و پرسنل آموزش دیده نظام بهداشتی که عهده دار ارائه خدمات مراقبت‌های بارداری و تنظیم خانواده هستند، می‌توانند این مراقبت‌ها را ارائه دهند.

زمان انجام مراقبت پیش از بارداری:

حداقل ۳ ماه قبل از بارداری است و اعتبار آن ۱ سال می‌باشد.

چه بررسیهایی در مراقبت پیش از بارداری انجام میشود:

- **مصاحبه و تشکیل پرونده:**
تعیین مشخصات، نسب خویشاوند با همسر، بررسی سابقه بارداری قبلی بررسی بیماری و ناهنجاری، اختلالات روانی/همسر آزاری رفتارهای پرخطر اعتیاد، مصرف سیگار یا الکل بررسی رژیم غذایی خاص
- **معاینه:** اندازه گیری قد و وزن، تعیین نمایه توده بدنی، علائم حیاتی و معاینه فیزیکی معاینه واژن و لگن معاینه دهان و دندان
- **آزمایش:** خون و ادرار
- **آموزش و مشاوره:** بهداشت فردی، بهداشت جنسی، بهداشت دهان و دندان،
- **بررسی واکسیناسیون و تکمیل آن در صورت نیاز**
- **انجام آزمایش پاپ اسمیر**
- **مکمل‌های دارویی:** تجویز اسید فولیک (با دستور پزشک یا ماما)