

آشنایی با مراقبت‌های پیش از بارداری

از هر جهت، به دنیا آوردن که خودتان از لحاظ جسمی و روانی سالم باشید؟ بنابراین، اگر دچار افسردگی یا دیگر اختلالات روانی هستید، قبل از باردار شدن می‌توانید با مراجعه به متخصصان، ابتدا مشکلات روحی و روانی خود را حل کنید و سپس اقدام به بارداری نمایید؛ زیرا ممکن است مجبور به خوردن داروهای شوید که در دوران بارداری ممنوع است.

هم‌چنین برای مطمئن شدن از سلامت جسمی خود می‌توانید با انجام یک سلسله معاینات فیزیکی توسط پزشک و نیز انجام آزمایش‌های خون و ادرار، به امراض، عفونت‌ها و کمبودهای احتمالی بدنتان پی‌برید و قبل از باردار شدن آن‌ها را درمان کنید

تغذیه مناسب

تغذیه صحیح و سالم نقشی اساسی در پرورش جنین در بدن مادر دارد. برخی از مواد مغذی در دوران بارداری به میزان بیشتری مورد نیاز مادر است، زیرا مادر علاوه بر تأمین نیازهای خود باید نیاز جنین را نیز برآورده کند. یکی از مواد مغذی مورد نظر اسید فولیک است که میزان نیاز مادر به آن در دوران بارداری دو برابر دوران غیربارداری است و به علت نقش اساسی آن، حداقل سه ماه قبل از بارداری مصرف آن به مادران توصیه می‌شود.

اسید فولیک از ویتامین‌های گروه B است و در تشکیل خون نقشی مهم دارد. بنابراین کمبود آن منجر به کم‌خونی می‌شود. اسید فولیک برای ساخته شدن پروتئین‌های بدن نیز مورد نیاز است و به همین دلیل وجود آن برای رشد و تکامل جنین و جلوگیری از آسیب دیدگی لوله‌های عصبی ضروری است. به طور کلی، کمبود اسید فولیک در دوران بارداری منجر به مسمومیت حاملگی، سقط خود به خودی جنین، جدا شدن زودرس جفت، تولد نوزاد با نقص لوله عصبی و عقب‌ماندگی مادرزادی و ذهنی نوزاد می‌شود (ویلیامز، ۱۳۸۱). به یاد داشته باشید که میوه‌ها و سبزی‌های تازه دارای ویتامین‌شانند و در صورتی که با غذا مصرف شوند، جذب اسید فولیک را افزایش می‌دهند. برای مثال، خوردن یک عدد

می‌م، مثل مهربانی می‌م، مثل مادر

مریم قادری نجف‌آبادی
کارشناس مامایی - اصفهان

بزرگی انسان‌ها به بزرگی و ارزش کارهایی است که انجام می‌دهند.

او کیست که پاداشش چیزی جز بهشت نیست؟! خداوند مهربان آفرینش را پس از خود به مادر سپرد. عطوفت و مهربانی را به او هدیه داد تا بهترین‌ها را پرورش دهد. آموزش را از او خواست و بهشت را به وی ارزانی داشت.

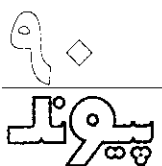
با توجه به مسئولیت سنگینی که بر دوش مادران است، به نظر می‌رسد که ابتدا باید یک نوزاد سالم، از نظر جسمی و روانی، یا به عرصه هستی بگذارد تا بتوان برنامه‌ریزی دقیق در جهت پرورش و آموزش او انجام داد. در این نوشتار مراقبت‌های پیش از بارداری به شرح زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

پیشگیری از بیماری‌های وراثتی

بیماری‌های ژنتیکی که از طریق وراثت از پدر و مادر به نوزاد منتقل می‌شود، ممکن است به صورت آشکار در وجود پدر و مادر مشاهده شود یا به صورت نهفته در وجود آن‌ها قرار داشته باشد. موضوع قابل توجه آن است که ازدواج‌های فامیلی در بروز صفات نهفته نقش اساسی به عهده دارند. درصد زیادی از ازدواج‌های فامیلی منجر به بیماری‌های ژنتیکی شناخته شده یا حتی ناشناخته می‌شود. پس تا آن جا که ممکن است از انجام ازدواج‌های فامیلی خودداری کنیم. البته اگر چنین ازدواجی صورت گرفته باشد، قبل از بارداری باید با انجام مشاوره ژنتیک و به دست آوردن اطلاعات دقیق و انجام اقدامات لازم، از به دنیا آمدن چنین نوزادانی جلوگیری شود.

کسب اطمینان از سلامت جسمی و روانی

مادران گرامی، آیا می‌دانید در صورتی می‌توانید نوزادی سالم،



لیمو یا پرتقال یا گوجه‌فرنگی یا پیاز، پس از خوردن غذاهای حاوی گوشت، تخم مرغ و... جذب اسید فولیک را کامل می‌کند. اسید فولیک ویتامینی است که به حرارت حساس است و در اثر گرمای زیاد از بین می‌رود. بنابراین، از پخت زیاد و سرخ کردن غذاها با حرارت زیاد پرهیز کنید تا اسید فولیک آن‌ها حفظ شود. غذاهایی مثل: جگر، تخم مرغ، قلمو، گوشت، جوانه گندم، میوه‌ها و سبزی‌های تازه (لیمو ترش، اسفناج و...) حاوی اسید فولیک‌اند و شما می‌توانید در برنامه روزانه خود از آن‌ها استفاده کنید.

میزان اسید فولیک مورد نیاز در دوران بارداری از طریق رژیم غذایی تأمین نمی‌گردد، لذا از زمانی که تصمیم به بارداری می‌گیرید (حدافل سه ماه قبل از بارداری) تا پایان دوره بارداری، طبق تجویز پزشک متخصص می‌توانید از قرص اسید فولیک استفاده نمایید.

در صورتی که از ماه چهارم بارداری قرص مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک مصرف می‌کنید، دیگر نیازی به استفاده از قرص اسید فولیک نیست. هنگام دریافت قرص مولتی ویتامین از مراکز بهداشتی - درمانی یا داروخانه، حتماً در مورد وجود اسید فولیک در آن سؤال کنید (مجموعه آموزشی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان).

ماده مغذی دیگر که در دوران بارداری مورد نیاز است، آهن می‌باشد. آهن یک ماده مغذی مهم برای ادامه حیات است. در دوران بارداری، به علت رشد جنین و ساخت سلول‌های خونی، نیاز به آهن افزایش می‌یابد و تأمین آهن مورد نیاز از طریق تغذیه عادی امکان‌پذیر نیست. لذا مادران باید در دوران بارداری، طبق تجویز پزشک متخصص و با توجه به آزمایش‌های انجام شده، مکمل آهن مصرف کنند.

کمبود طولانی مدت آهن در بدن موجب کم‌خونی می‌شود. کمبود آهن در دوران بارداری باعث بروز عوارض زیادی می‌شود، از جمله: ضعف و ناتوانی بدن مادر، سقط جنین، افزایش خطر تولد نوزاد کم وزن، زایمان زودرس و حتی افزایش خطر مرگ مادر در هنگام زایمان. احتمال بروز عوارض دوران بارداری در زنان مبتلا

به کم‌خونی مزمن بیش‌تر است (ویلیامز، ۱۳۸۱).

◀ مصرف مکمل آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع و تیره شدن ادرار می‌شود. علت این امر وجود آهن جذب نشده (مازاد) بوده، نگران‌کننده نیست.

◀ بهتر است مکمل آهن را با معده خالی و یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت پس از صرف غذا میل کنید. مصرف مکمل آهن همراه با غذا، احتمال بروز عوارض گوارشی، مانند ناراحتی معده، تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال و سوزش سردل را کاهش می‌دهد.

◀ به یاد داشته باشید که گوشت، جگر، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، عدس، لوبیا، بادام، کنجد، انواع خشکبار، مثل توت خشک حاوی آهن‌اند و شما می‌توانید در برنامه غذایی روزانه خود از آن‌ها استفاده کنید.

◀ غذاهای حاوی ویتامین ث، مانند سبزی‌های تازه، فلفل سبز، گوجه‌فرنگی و میوه‌های تازه، به‌خصوص مرکبات و غذاهای حاوی آهن باعث افزایش جذب آهن می‌شوند.

◀ در برنامه غذایی روزانه از غلات و حبوبات جوانه زده استفاده کنید. جوانه زدن غلات و حبوبات، جذب آهن را افزایش می‌دهد.

◀ توجه داشته باشید که از نوشیدن چای یا قهوه، یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف مکمل آهن خودداری کنید، چون مواد داخل چای یا قهوه مانع جذب آهن می‌شوند.

◀ از خوردن قرص آهن همراه شیر پرهیز کنید. با توجه به مطالب گفته شده می‌توانید به‌منظور انجام اقدامات لازم برای دریافت مراقبت‌های قبل از بارداری، به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی - درمانی محل خود مراجعه کنید.

فهرست منابع:

- ویتریج ویلیامز، جان (۱۳۸۱). بارداری و زایمان. ترجمه دکتر بهرام قاضی جهانی و همکاران. تهران: انتشارات گلپان.
- مجموعه آموزشی معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.