

با انجام **مراقبت‌های پیش از بارداری**، علاوه بر طی دوران بارداری به نحو مطلوب، نوزادی سالم و تندرست خواهید داشت. اهم این مراقبت‌ها عبارتند از:

شرح حال شامل:

سن، وضعیت قاعدگی، وضعیت بارداری‌های قبلی (تعداد، سقط، زایمان زودرس و ...)، سابقه بیماری‌های خانوادگی، روش پیشگیری از بارداری، وضعیت تغذیه ای، سابقه عفونت‌های آمیزشی و وضعیت اشتغال.

معاینات شامل:

- اندازه گیری قد، وزن، فشارخون، معاینه قلب و ریه، تیروئید، پستان و لگن.
- محاسبه نمایه توده بدنی جهت تعیین میزان افزایش وزن مجاز در بارداری.
- انجام معاینات دهان و دندان و ارائه آموزش و توصیه های لازم در این خصوص.

آزمایشات شامل:

آزمایشات اولیه نظیر بررسی قند، کم خونی، عفونت ادراری، پاپ اسمیر و آنتی ژن هپاتیت و ...

توصیه ها شامل:

- آموزش بهداشت فردی، فعالیت و استراحت، تغذیه و عادات غذایی و مصرف دارو.
- تجویز و مصرف مکمل‌های دارویی نظیر اسید فولیک که از برخی ناهنجاری‌های جنینی پیشگیری می نماید.
- انجام واکسیناسیون‌های مورد نیاز (مانند هپاتیت، سرخجه و کزاز).

مادران در معرض خطر در سه دسته کلی جای می گیرند:

- ۱- وجود بیماری‌های زمینه ای (قلبی، کلیوی، ریوی، عفونی و ...)
- ۲- وجود عارضه در بارداری‌های قبلی (مرگ جنین، نوزاد، تاخیر رشد داخل رحمی و ...)
- ۳- مادران در معرض خطر مانند سن کمتر از ۱۶ سال، بالای ۳۵ سال، وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم، سوء تغذیه، کم خونی، اعتیاد به مواد مخدر و ...

خدمات **مراقبت پیش از بارداری** در کلیه مراکز و پایگاه‌های بهداشتی ارائه می گردد. در این مورد با کارکنان بهداشتی مشاوره نمایید.

مرکز بهداشت و درمان جنوب تهران
واحد بهداشت خانواده

با انجام **مراقبت‌های پیش از بارداری**، علاوه بر طی دوران بارداری به نحو مطلوب، نوزادی سالم و تندرست خواهید داشت. اهم این مراقبت‌ها عبارتند از:

شرح حال شامل:

سن، وضعیت قاعدگی، وضعیت بارداری‌های قبلی (تعداد، سقط، زایمان زودرس و ...)، سابقه بیماری‌های خانوادگی، روش پیشگیری از بارداری، وضعیت تغذیه ای، سابقه عفونت‌های آمیزشی و وضعیت اشتغال.

معاینات شامل:

- اندازه گیری قد، وزن، فشارخون، معاینه قلب و ریه، تیروئید، پستان و لگن.
- محاسبه نمایه توده بدنی جهت تعیین میزان افزایش وزن مجاز در بارداری.
- انجام معاینات دهان و دندان و ارائه آموزش و توصیه های لازم در این خصوص.

آزمایشات شامل:

آزمایشات اولیه نظیر بررسی قند، کم خونی، عفونت ادراری، پاپ اسمیر و آنتی ژن هپاتیت و ...

توصیه ها شامل:

- آموزش بهداشت فردی، فعالیت و استراحت، تغذیه و عادات غذایی و مصرف دارو.
- تجویز و مصرف مکمل‌های دارویی نظیر اسید فولیک که از برخی ناهنجاری‌های جنینی پیشگیری می نماید.
- انجام واکسیناسیون‌های مورد نیاز (مانند هپاتیت، سرخجه و کزاز).

مادران در معرض خطر در سه دسته کلی جای می گیرند:

- ۱- وجود بیماری‌های زمینه ای (قلبی، کلیوی، ریوی، عفونی و ...)
- ۲- وجود عارضه در بارداری‌های قبلی (مرگ جنین، نوزاد، تاخیر رشد داخل رحمی و ...)
- ۳- مادران در معرض خطر مانند سن کمتر از ۱۶ سال، بالای ۳۵ سال، وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم، سوء تغذیه، کم خونی، اعتیاد به مواد مخدر و ...

خدمات **مراقبت پیش از بارداری** در کلیه مراکز و پایگاه‌های بهداشتی ارائه می گردد. در این مورد با کارکنان بهداشتی مشاوره نمایید.

مرکز بهداشت و درمان جنوب تهران
واحد بهداشت خانواده