



پیشواز فصل نو

چند نکته که قبل از بارداری باید به آنها توجه کرد

بررسی سلامت قبل

از بارداری شدن

می‌تواند یکی از

بهترین و موثرترین

روش‌ها برای

داشتن دوران بارداری موفق و زایمان

موفق‌تر پس از آن باشد. برای همین نیز از

سوی متخصصان زنان و زایمان توصیه

می‌شود قبل از آن‌که تصمیم به بارداری

گرفته نشود از مشاوره‌های قبل از

بارداری بهره‌برد تا این دوران ۹ ماهه

و پس از آن به بهترین شکل ممکن

پیش‌برود.

زیرا وجود بیماری‌های زمینه‌ای یا

بیماری‌های نهفته یا بیماری‌هایی که ممکن

است به دلیل ناآگاهی در زمان بارداری رخ

دهد کار مادر و جنین را سخت می‌کند.

بنابراین بهتر است با اطلاعات کامل پیش

از بارداری جلوی بسیاری از اتفاقات را گرفت.

«باتشکر از دکتر مریم کاشانیان

متخصص زنان و زایمان»

۳ ماه طلایی قبل از بارداری

تصمیم برای باردار شدن و پذیرفتن مسئولیت تازه در زندگی مشترک یک اتفاق مهم است. برای همین هم پزشکان متخصص زنان و زایمان بهترین زمان اقدام را سه ماه قبل از شکل‌گیری نخستین سلول جنین بیان کرده‌اند. بهتر است در این زمان مشاوره قبل از بارداری شروع شود و به پزشک زنان و زایمان مراجعه کنید. این سه ماه بهترین زمان ممکن برای بررسی علمی و بالینی بوده تا احتمال هرگونه اتفاقی که ممکن است در طول بارداری برای مادر و جنین رخ دهد به حداقل ممکن برسد. یکی از اقدامات اولیه که برای اکثر زنان تجویز می‌شود استفاده از قرص فولیک اسید است که از سوی پزشک متخصص با توجه به نیاز توصیه می‌شود. این قرص قابلیت این را دارد که جلوی یک سری ناهنجاری‌های مادرزادی به ویژه موارد عصبی را بگیرد. فولیک اسید معمولاً در تمام موارد دوز یک میلی‌گرم تجویز می‌شود و تجویز قرص‌های ۵ میلی‌گرم نیز در موارد کاملاً استثنایی بوده که فرد داروهای خاصی مثلاً برای بیماری مانند صرع مصرف می‌کند.

بررسی میزان قند و فشار خون

میزان قند و فشار خون اگر به خوبی کنترل شوند، می‌توان امیدوار بود در زمان بارداری مشکلی در این زمینه‌ها به وجود نیاید. این در شرایطی است که در حال حاضر شاهد بروز این دست از بیماری‌ها در زمان بارداری هستیم که بسیاری از این موارد بعد از بارداری نیز با مادر همراه خواهند بود اما اگر از قبل این بیماری‌ها کنترل شود، جای امیدواری است که مادر در این خصوص از سلامت کامل بهره‌مند باشد. بیماری قند و فشار خون همیشه دارای علائم نبوده و ممکن است همین بی‌علامت بودن و مستعد بودن به این بیماری‌ها فرد را در معرض خطر ابتلا قرار دهد. آزمایش‌های قبل از بارداری کمک می‌کند در این خصوص پیشگیری‌های لازم صورت گیرد. تجویز آزمایش قند خون ناشتا از جمله آزمایش‌های ضروری قبل از بارداری خواهد بود.

معاینه برای تایید سلامت زنان

معاینه و انجام یک سری آزمایش‌هایی که مربوط به سلامت زنان است از دیگر نکات مهم بوده که باید قبل از اقدام به بارداری مورد توجه قرار گیرد. انجام تست پاپ اسمیر به منظور غربالگری از نظر بررسی سرطان دهانه رحم از جمله این اقدامات است. همچنین معاینه رحم و تخمدان، بررسی فیبروم رحم، معاینه دستگاه تناسلی و بررسی وجود عفونت، بررسی کامل از نظر سیستم تناسلی چه خارجی چه داخلی باید توسط متخصص زنان انجام گیرد تا این اطمینان وجود داشته باشد بدن در سلامت کامل بوده و آمادگی بارداری خواهد داشت.

توجه به وزن ایده‌آل

یکی از مسائلی که زنان قبل از بارداری به آن کمتر توجه می‌کنند مساله وزن ایده‌آل است. چون چاقی یک فاکتور موثر برای بروز دیابت و فشار خون در بارداری است و می‌تواند عوارضی مانند سقط جنین، ناهنجاری‌های مادرزادی، بالا رفتن وزن جنین، افزایش احتمال سزارین و... به همراه داشته باشد. در نتیجه داشتن وزن ایده‌آل نکته‌ای است که باید از زنان قبل از بارداری درخواست شود.

انجام آزمایش‌های کلی پیش از بارداری

این آزمایش‌ها از نظر بالینی فرد را مورد بررسی قرار داده تا پزشک با اطمینان بیشتری مجوز بارداری و سلامت مادر را صادر کند. بررسی آنتی‌بادی‌هایی که ممکن است در خون وجود داشته باشد نیز از جمله آنهاست. چون ندانستن آن می‌تواند روی مادر و جنین تأثیر سوء بگذارد و بر بارداری‌های بعدی نیز اثرگذار باشد.

به عنوان مثال بررسی پادتن سرخچه از جمله این بررسی‌هاست. چون یکی از بیماری‌هایی که می‌تواند روی جنین طی بارداری اثر بگذارد سرخچه است. در نتیجه با این آزمایش‌ها می‌توان به یک سری از عفونت‌های احتمالی رسید و آنها را قبل از باردار شدن درمان کرد.

بررسی عملکرد کلیه و میزان کم‌خونی نیز نکات مهمی هستند که حتماً باید ارزیابی شوند. چون معمولاً زنان از کم‌خونی و فقر آهن رنج می‌برند. بهبود این وضعیت با کمک پزشک و مصرف دارو می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

عملکرد تیروئید و توجه به آن هم بسیار حائز اهمیت بوده چون کم‌کاری تیروئید می‌تواند بدون علامت باشد و روی پیامد حاملگی اثر بگذارد. در نهایت نیز بررسی سلامت عمومی فرد در این آزمایش‌ها تا میزان زیادی مشخص خواهد شد. بررسی سلامت عمومی مانند قلب، ریه، سیستم ایمنی بدن، سیستم عصبی بدن و... از دیگر مواردی است که نباید از آنها غفلت شود. چون ممکن است بعضی از این بیماری‌ها بی‌علامت باشد و در زمان بارداری اثرات خود را نشان دهد. پس چه بهتر قبل از باردار شدن این بیماری‌های احتمالی نیز بررسی و درمان شود.

بررسی سابقه بیماری‌های احتمالی

کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند یا دارای سابقه بیماری‌اند حتماً باید آن را با پزشک متخصص زنان و زایمان مطرح کنند تا با بررسی‌های تیمی و مشورت با پزشکی که تحت نظر اوست، به این نتیجه برسند شرایط برای بارداری فرد مهیاست یا خیر. همچنین لازم است مواردی از جمله زایمان‌های قبلی، سابقه نازایی، سقط جنین و مصرف داروهای خاص و... با پزشک متخصص در میان گذاشته شود. البته مصرف داروهای روتین به دلیل وجود بیماری، میزان دارو، این که آیا لازم است داروها تغییر کند یا در زمان بارداری مصرف داروها قطع شود، اهمیت دوچندان دارد و حتماً باید درباره آنها با پزشک متخصص صحبت شود؛ زیرا هنگام مصرف برخی داروها به هیچ عنوان بارداری توصیه نمی‌شود.

در دوران کرونایی هم می‌توان تجربه بارداری داشت

واقعیت این است که برای پایان قطعی کرونا زمانی مشخص نشده. برای همین هم اگر قصد باردار شدن دارید آن را به بعد از کرونا موکول نکنید. با رعایت آنچه به آنها اشاره شد همچنان می‌توان در این دوران هم تجربه مادر شدن داشت و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی احتمال آلوده شدن به این ویروس را کم کنید. چون متخصصان زنان و زایمان معتقدند احتمال بروز کرونا بیشتر از دیگر بیماری‌هایی که ممکن است در طول بارداری به آنها دچار شد، نیست.