

6305



مراقبت هلی پیل از دوران بارداری

مؤلف:

معصومه محمدپور بخش

سرشناسه: محمدپور بخشی، معصومه، ۱۳۵۸.
 عنوان و نام پدیدآور: مراقبت‌های پیش از دوران بارداری / معصومه محمدپور بخشی.
 مشخصات نشر: قم، آوای زیستن، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
 شابک: ۲ - ۳۳ - ۷۳۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 وضعیت: بارداری - - جنبه‌های بهداشتی.
 موضوع: مراقبت‌های پیش از زایمان.
 رده‌بندی محکم: ۱۳۴۴ ۴ - ۲۸ هـ / RG ۵۲۵
 رده‌بندی دیوید: ۶۱۸/۲۴
 شماره کتابشناس ملی: ۴۰۰۷۴۸۳

نام کتاب: مراقبت‌های پیش از دوران بارداری
 به کوشش: معصومه محمدپور بخشی
 ناشر: آوای زیستن
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵
 تیراژ: ۳۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۰۰ تومان

شابک: ۲ - ۳۳ - ۷۳۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

آدرس دفتر: قم - خیابان فاطمی - کوی ۱۳ - پلاک ۷
 تلفن: ۳۷۸۳۶۶۹۲ - ۰۲۵ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸

مراقبت های دوران پیش از بارداری

مؤلف:

معصومه محمدپوربخش

۳۲	اختلالات تشنجی
۳۳	آسم
۳۴	سرخجه
۳۵	توکسوپلاسموز
۳۶	سرطان
۳۶	بی‌تیت B
۳۷	واکسناسیون قبل از بارداری
۳۷	واکسن سرخجه
۳۷	واکسن کزاز
۳۷	واکسن بی‌تیت
۳۸	آزمایش‌ها و آزمایش‌ها از بارداری
۳۹	سیگار کشیدن
۳۹	اعتیاد و سوء مصرف مواد
۴۱	مواجهه با عوامل محیطی
۴۲	بیماری‌های مقاربتی
۴۳	سیفلیس
۴۳	سوزاک
۴۵	کلامیدیا (تراخم)
۴۶	سیتومگالو ویروس
۴۷	زگیل تناسلی
۴۸	هرپس (تبخال) ناحیه تناسلی
۴۹	ایدز
۵۲	عفونت‌های شایع دستگاه تناسلی زنان
۵۳	التهاب و عفونت واژن (مهبلی) و فرج
۵۵	انواع عفونت‌های شایع واژن
۵۵	واژینوز باکتریال
۵۶	کاندیدایازیس
۵۶	تریکومونیازیس
۵۷	سرویسیت یا عفونت دهانه‌ی رحم
۵۸	پیشگیری از عفونت‌های دستگاه تناسلی در زنان

۶۲	بهداشت دهان و دندان
۶۳	تعریف پوسیدگی دندان
۶۵	راه پیشگیری از مشکلات دهان و دندان
۶۵	تغذیه پیش از بارداری
۶۷	عوامل خطرساز تغذیه‌ای
۶۸	نمایه توده بدنی BMI
۷۷	منابع

www.ketab.ir

نقشه

مراقبت قبل از بارداری برای داشتن بارداری ایمن و بدور از هرگونه مشکل ضروریست. با برنامه‌ریزی درست و مراقبت صحیح و به موقع پیش از بارداری می‌توان مادر را مورد بررسی و ارزیابی قرار داد اما اگر مادر از لحاظ جسمانی و روحی آمادگی و شرایط لازم و ضروری را برای بارداری نداشته باشد و مشکلات و بیماریها و سایر عواملی که در بارداری و زایمان نقش دارند در دست پنهان بماند می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را برای مادر و جنین همراه داشته باشد.

پیش از آنکه تصمیم به حامله شدن بگیرید بهتر است برای دانستن یک شرح حال طبی کامل و معاینه جسمانی نزد پزشک بروید این مسئله بسیار حائز اهمیت است زیرا خیلی از بیماری‌هایی که در حالت

عادی فاقد هرگونه نشانه‌ای هستند می‌توانند بارداری را با مشکل روبرو سازند.

دیابت (مرض قند)، فشار خون بالا و کم خونی تنها چند مورد از بیماری‌های شایعی هستند که به آسانی در معاینه جامع و عمومی فرد قابل شناسایی هستند بسیاری از بیماریها و شرایط طبی نیاز به کنترل، تغییر دارو، ارزیابی وضعیت و یا عوارض بیماری پیش از بارداری دارد زیرا عدم توجه به آنها میزان مرگ و عوارض مادری / جنینی / نوزادی را افزایش می‌دهد.

چنانچه پزشک مشکلی در شما پیدا کرد در اکثر موارد بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید بچه‌دار شوید ولی بهتر است قبل از اقدام به حاملگی مشکل را تحت کنترل برآورید برخی از زنان باردار مبتلا به بیمارهای مزمن مثل مرض قند می‌توانند با کنترل گرفتن زیر نظر یک متخصص زنان و زایمان که در زمینه حاملگی‌های پرخطر تخصص گرفته است مراقبت‌های بهتری دریافت کند.

هنگام معاینه جسمانی قبل از حاملگی زمان خوبی برای مطرح کردن سوالات از پزشک یا بحث و گفتگو راجع به نگرانی‌هایی که دارید می‌باشد یک بیماری خاص یا اختلال ژنتیکی ممکن است قابل

انتقال به افراد دیگری در خانواده باشد یا شاید سن شما بالای ۳۵ سال باشد و شما نگرانید مبادا بچه‌ای مبتلا به سندرم داون یا دیگر بیماری‌های مادرزادی به دنیا بیاورید شاید قبلاً حامله شده‌اید و حین حاملگی با مشکلی مثل سقط روبرو شده‌اید و حال نگران تکرار این تجربه هستید گفتگوی بی پرده و صریح با پزشک اطلاعات ذی‌قیمتی در زمینه‌ی شانس به دنیا آوردن یک بچه سالم در اختیار شما می‌گذارد.

پیش از آبت شدن زمان مناسبی است که سبک زندگی خود را هم مورد بازبینی قرار دهید. اگر اضافه وزن دارید و میخواهید وزن کم کنید این کار را قبل از حائض شدن انجام دهید حاملگی زمان خوبی برای رژیم گرفتن نیست. اگر سیگار می‌کشید آن را کنار بگذارید زنانی که حین بارداری سیگار می‌کشند در مقایسه با زنان غیر سیگاری از شانس بیشتری برای به دنیا آوردن بچه کم وزن برخوردارند و این بچه‌ها ممکن است دچار مشکلات تکاملی هم باشند بعلاوه احتمال سقط و مرده‌زایی در زنان سیگاری بیشتر است. مادر سالم می‌تواند کودکی سالم بدنیا آورد بنابراین چنانچه مشکل یا بیماری خاصی دارید قبل بارداری جهت رفع و یا کنترل بیماری به

پزشک خود مراجعه نمایید حتی اگر در خانواده‌تان سابقه بیماری خاصی مثل دیابت وجود دارد پزشک را از آن مطلع سازید.

خود و همسرتان می‌بایست قبل از بارداری از لحاظ روحی و روانی آمادگی لازم را داشته باشید اگر با همسرتان نسبت خویشاوندی دارید و یا سابقه فرزندی بیمار و دارای مشکل ژنتیکی و یا مادرزادی را دارید حتماً جهت اقدامات مورد نیاز پزشک را آگاه سازید.

www.ketab.ir