

مراقبت‌های پیش از بارداری:

- پیش از باردار شدن، به پزشک یا ماما مراجعه کنید تا وضعیت جسمی و بیماری‌های زمینه‌ای بررسی شود.
- از یک ماه پیش از بارداری تا پایان ماه سوم، قرص فولیک‌اسید (۴۰۰ میکروگرم روزانه) مصرف کنید.
- از مصرف سیگار، قلیان، الکل و داروهای خودسرانه خودداری کنید.
- تغذیه سالم، خواب کافی و وزن مناسب پیش از بارداری به سلامت جنین کمک می‌کند.



مراجعه منظم به پزشک و
انجام آزمایش‌های لازم،
کلید پیشگیری از مشکلات
بارداری و سقط می‌باشد.

مراقبت‌های دوران بارداری:

- بارداری را در اولین فرصت به مرکز بهداشتی اطلاع دهید تا پرونده مراقبتی تشکیل شود.
- ویزیت‌های منظم دوران بارداری را جدی بگیرید؛ این ویزیت‌ها برای کنترل فشار خون، رشد جنین، کم‌خونی و بیماری‌های احتمالی است.
- در این دوران، تغذیه کامل (سبزی، پروتئین، غلات کامل)، مصرف آب کافی و استراحت لازم است.
- فعالیت بدنی سبک (مثل پیاده‌روی آرام) در بیشتر بارداری‌ها مفید است، مگر پزشک منع کرده باشد.

بارداری سالم از آگاهی آغاز می‌شود!

سلامت مادر، پایه سلامت جامعه است. اگر زنان قبل و در طول بارداری از مراقبت‌های درست برخوردار باشند، بسیاری از مشکلات از جمله سقط‌های قابل پیشگیری کاهش می‌یابد.



با مراقبت‌های قبل از بارداری، سلامت خود و جنینتان را تضمین کنید و از سقط‌های ناخواسته جلوگیری نمایید!



آموزش ارتقای سلامت زنان؛

مراقبت بارداری و پیشگیری از

از سقط احتمالی



واحد آموزش

علائم هشداردهنده در بارداری

- در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، فوراً به مرکز درمانی مراجعه کنید:
- درد یا خونریزی از واژن
- تب، سرگیجه یا ضعف شدید
- کاهش حرکات جنین (در ماه‌های پایانی)
- ترشح یا مایع غیرطبیعی
- درد شدید شکم یا سردرد مداوم



کنار گذاشتن عادات مضر مانند سیگار و مصرف الکل، نقش مهمی در سلامت شما و جنینتان دارد!

پیشگیری از سقط‌های قابل پیشگیری

- بارداری در سن مناسب (۱۸ تا ۳۵ سال) و فاصله حداقل ۳ سال بین بارداری‌ها.
- کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون.
- اجتناب از استرس‌های شدید، فعالیت‌های سنگین و تماس با مواد شیمیایی مضر.
- دریافت مشاوره در صورت سابقه سقط قبلی یا مشکلات بارداری.



نقش جامعه در سلامت مادران

- سلامت مادر تنها وظیفه او نیست، بلکه مسئولیت همه ماست.
- خانواده‌ها با حمایت عاطفی و پرهیز از فشار روحی، آرامش مادر را تضمین کنند.
- محیط‌های کاری و اجتماعی با رعایت ایمنی و کاهش استرس، از زنان باردار پشتیبانی کنند.
- رسانه‌ها و مدارس می‌توانند با آموزش، فرهنگ مراقبت از بارداری سالم را ترویج دهند.

پیام پایانی؛

هر مادر سالم، آینده‌ای سالم برای جامعه می‌سازد.
با آگاهی، حمایت و مراقبت منظم، می‌توان از بسیاری از سقط‌ها و عوارض بارداری پیشگیری کرد.
سلامت زنان، سلامت نسل آینده است



واحد آموزش بیمارستان آسیا