

بسمه تعالی

## بارداری در سنین بالای ۳۵ سال



همانطور که همیشه بیان می شود، سن فقط یک عدد است. ولی زمانی که صحبت از بارداری و تولد نوزاد سالم است اهمیت پیدا می کند. اگر چه بیشتر زنان در سن بالای ۳۵ سال حاملگی موفق دارند ولی مراقبت های به موقع و منظم توصیه می شود و بارداری در این سنین به توجه بیشتری نیاز دارد.

### برای دریافت مراقبت به کجا مراجعه کنم؟

واحد هایی تحت عنوان پایگاه سلامت، مرکز جامع سلامت، مطب و دفتر کار در شهر و خانه بهداشت در روستا وجود دارند که مراقبت های پیش از بارداری، بارداری و پس از زایمان استاندارد و به روز را پس از تشکیل پرونده به شما و نوزاد آینده شما ارائه می کنند. (در این برگه این واحدها تحت عنوان کلی واحد سلامت معرفی می شوند)

## چطور می توانم شانس داشتن نوزاد سالم را

### افزایش دهم؟

**مراقبت و مشاوره پیش از بارداری.** زمانی که تصمیم می گیرید باردار شوید لازم است برای دریافت مراقبت و انجام مشاوره به واحد سلامت مراجعه و تشکیل پرونده دهید. در آنجا از وضعیت بارداری های قبلی، سوابق بیماری، داروهای مصرفی، نحوه تغذیه و سبک زندگی شما سوال می کنند. قلب، ریه، تیروئید، پستان و ... را معاینه می کنند. واکسن هایی که تاکنون دریافت کرده اید را بررسی و واکسن های مورد نیاز را تجویز می کنند. آزمایش های اولیه را برای شما درخواست و در صورت نیاز به بررسی های تخصصی بیشتر، شما را به پزشک مربوطه ارجاع می دهند تا مطمئن شوند که قبل از بارداری در بهترین وضعیت سلامت جسمانی و روانی خود هستید.

لازم است حداقل ۱ ماه قبل از بارداری برای پیشگیری از نقص لوله عصبی نوزاد قرص اسید فولیک مصرف کنید نوع و نحوه مصرف آن به شما آموزش داده خواهد شد.

بهتر است قبل از بارداری از سلامت دندان ها اطمینان حاصل نمایید. بیماری دهان و دندان باعث زایمان زود رس و تولد نوزاد کم وزن می شود.

همچنین وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارید. در صورتی که اضافه وزن دارید یا چاق محسوب می شوید برای کاهش وزن رژیم غذایی مناسب دریافت کنید.

**مراقبت زودهنگام و منظم بارداری.** توصیه می شود اولین مراقبت را در هفته های ۶ تا ۱۰ بارداری دریافت کنید. مراقبت زود هنگام و به موقع شانس داشتن حاملگی ایمن و نوزاد سالم را افزایش می دهد. شما باید تا زمان زایمان در زمان های تعیین شده (حداقل ۸ بار) برای دریافت مراقبت ها به واحد سلامت مراجعه کنید. این مراقبت شامل معاینات معمول، آزمایش و سونوگرافی (حداقل دو بار) برای بررسی وضعیت جنین و بارداری و آموزش های لازم است.

در هر مراقبت، علائم خطر احتمالی بارداری را از شما سؤال می کنند. فشار خون و وزن را اندازه می گیرند. وضعیت رشد جنین و صدای قلب جنین را بررسی می کنند. ممکن است علاوه بر مراقبت های معمول، آزمایش یا سونوگرافی بیشتر، تست های ارزیابی سلامت جنین و شمارش منظم حرکات جنین را به شما توصیه کنند. همکاری در پاسخ به سوالات و انجام آزمایش های مورد نیاز در طول بارداری به حفظ سلامت شما کمک می کند.

بارداری در سنین بالا احتمال دیابت و فشار خون بارداری، سقط خود به خود و ناهنجاری جنین را افزایش می دهد که تشخیص به موقع و اقدامات درمانی مناسب بروز آن ها را کنترل می کند.

**مصرف مکمل های غذایی (ویتامین ها).** برای دریافت ریز مغذی های مورد نیاز خود و جنین در طول بارداری باید علاوه بر مواد غذایی متنوع، مکمل غذایی مصرف کنید. این مکمل ها شامل قرص اسید فولیک و ویتامین د از ابتدا تا پایان بارداری و آهن و مولتی ویتامین از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان است. نحوه و میزان مصرف آن را در

واحد سلامت به شما آموزش می دهند. از مصرف خود سرانه دارو در بارداری جدا بپرهیزید.

## چرا باید در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت کنم؟

در کلاس شما می توانید در مورد بهداشت فردی، بهداشت روان، بارداری، روش های کنترل درد، نحوه انتخاب روش زایمان، شیردهی، والد شدن، تغذیه، مراقبت از نوزاد و ... بیشتر بیاموزید. هم چنین تمرین های ورزشی مناسب را یاد بگیرید و انجام دهید. شما می توانید با همسر یا یکی از نزدیکان خود در کلاس شرکت کرده و از تجربه مادران دیگر حاضر در کلاس نیز استفاده کنید.

## علائم هشدار در بارداری کدامند؟

در صورت بروز علائمی مانند خونریزی از واژن یا لکه خونی، آبریزش از واژن، خستگی شدید، سردرد به ویژه سر درد شدید و ناگهانی، تاری دید، درد سر دل، ورم و درد یک طرف در ساق پا یا ران، تنگی نفس و تپش قلب، درد در قفسه سینه، تهوع و استفراغ های شدید و کاهش حرکت جنین، سریعاً به واحد سلامت مراجعه کنید.

## چطور می توانم عوارض بارداری را کاهش دهم؟

حفظ رژیم غذایی متناسب و سالم. خوردن غذای متنوع کمک می کند که تمامی ریز مغذی ها را دریافت کنید. از تمام گروه های غذایی مانند غلات، میوه و سبزیجات، گوشت، لبنیات در وعده های غذایی استفاده کنید.

**وزن گیری مناسب.** وزن خود را در وضعیت مناسب (نماینده توده بدنی طبیعی) نگه دارید. در صورت اضافه وزن و یا چاقی با مراجعه به کارشناس تغذیه الگوی غذایی و سبک زندگی خود را اصلاح کنید. وزن مناسب در بارداری احتمال عوارض مادری و نوزادی را کاهش می دهد. اگر لاغر هستید تا ۱۸ کیلو، اگر وزن طبیعی دارید تا ۱۶ کیلو و اگر چاق هستید تا حداکثر ۹ کیلو می توانید در طول بارداری افزایش وزن داشته باشید.

**ورزش و فعالیت بدنی منظم.** تمرین ورزشی منظم به حفظ وزن متناسب، قدرت بدنی خوب و کاهش استرس در طول بارداری کمک می کند. در صورتی که قبل از بارداری ورزش می کردید نحوه تداوم آن را سوال کنید. برای اطلاع از تمرین های صحیح ورزشی در کلاس های بارداری شرکت کنید.

**ترک سیگار و مواد دخانی.** مشابه تمامی افراد، مادر باردار نیز نباید دخانیات و الکل مصرف کند. استعمال سیگار سبب تولد نوزاد کم وزن و مصرف الکل سبب آسیب جسمی و روانی به جنین می شود.



## بعد از زایمان چه مراقبت های باید انجام دهم؟

همان گونه که مراقبت های بارداری اهمیت دارد، مراقبت پس از زایمان نیز در بهبود و حفظ سلامتی شما و نوزادتان لازم است. شما باید بلافاصله بعد از زایمان تا ۴۲ روز (حداقل ۳ بار) تحت مراقبت باشید. این مراقبت ها شامل معاینه اندام ها، رحم، پستان و محل بخیه ها، اندازه گیری علائم حیاتی، بررسی حال عمومی، توصیه های لازم برای بهداشت جسم و روان، آموزش نحوه صحیح شیردهی، تغذیه و ... است.

## علائم هشدار در پس از زایمان کدامند؟

در صورت بروز علائمی مانند تنگی نفس و تپش قلب، خونریزی بیش از حد قاعدگی، تب و لرز، خروج ترشحات چرکی و بدبو از واژن، درد و تورم پستان ها، سوزش هنگام ادرار کردن، اضطراب و افسردگی شدید و عدم تمایل به مراقبت از نوزاد خود، به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

## زمان مناسب برای بارداری بعدی

در صورت تمایل به داشتن فرزند دیگر در سن بالای ۳۵ سال، بهتر است فاصله بارداری از زایمان قبلی (سن فرزند قبلی) حداقل ۱۲ ماه باشد.

