

## مراقبت پیش از بارداری

آیا از مهم‌ترین اقدامات قبل و حین بارداری آگاهی دارید؟ قبل از بارداری چه کارهایی باید انجام داد؟ برای اقدام به بارداری چه باید کرد؟ بسیاری از زوجها قبل از به دنیا آمدن فرزند شروع به پرس‌وجو درباره شرایط و داروهایی که به سلامت جنین و مادر کمک می‌کند، می‌پردازند. در واقع قبل از بارداری باید ابتدا بدن شما شرایط مناسب برای این اتفاق مهم را داشته باشد.

اقدامات قبل از بارداری و مراقبت‌های پیش از بارداری (قبل از بارداری چه کارهایی انجام دهیم؟)

برای باردار شدن چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ مهمترین و اولین اقدام برای بارداری چیست؟

- اولین قدم این است که به مرکز بهداشتی مراجعه کنید. با توصیه‌های قبل از بارداری که از پزشک و ماما دریافت می‌کنید برنامه ریزی کرده و مصرف مواد غذایی سالم و اسید فولیک را آغاز کنید.
- همچنین نوشیدن الکل، سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر را متوقف کنید تا سلامت خودتان و جنین را حفظ کنید.
- از مواد سمی و آلاینده‌های محیطی دوری کنید.
- وزن را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- از نظر روحی روانی در شرایط خوبی قرار بگیرید.

. انجام آزمایش قبل از بارداری

- سبک زندگی سالم
- دوری از الکل، سیگار و انواع دخانیات
- داشتن شرایط پزشکی و سلامتی مناسب
- سلامت روانی



### آزمایش های قبل از بارداری از مهمترین مراقبت های قبل از بارداری

وقتی تصمیم به بارداری بگیرید، پزشک و ماما به شما دادن تست و آزمایش یک سری موارد را پیشنهاد می دهد. تست بارداری شامل آزمایش های گسترده ای است که بخشی از آنها را باید قبل از بارداری انجام داد.

تست های پیشنهادی قبل بارداری موارد زیر را شامل می شود:

- آزمایش سرخجه یا تست ویروس روبلا
- آبله مرغان
- تست هپاتیت ب
- مشکلات تیروئید
- بیماری هایی مثل دیابت نیز لازم است بررسی و تا جای ممکن درمان و کنترل شوند.

## مراقبت پیش از بارداری

راههای تقویت رحم برای باردار شدن چیست؟

داشتن رحم سالم برای بارداری بسیار حائز اهمیت است. رحم انسان محل اتصال جفت، رشد آن و ایجاد جنین و در نهایت رشد نوزاد است پس می‌توان گفت در لیست مهم‌ترین اقدامات قبل از بارداری، مراقبت از رحم قرار می‌گیرد. نکات مهمی که برای داشتن رحم سالم باید رعایت شوند:

- کاهش مصرف کافئین: کافئین با افزایش تولید استروژن می‌تواند منجر به فیبروئید رحمی شود (یا فیبروم رحمی که به توده‌های خوش خیم ایجاد شده در رحم گفته می‌شود)
- داشتن تحرک و فعالیت فیزیکی بیشتر: اگر شغل شما بیشتر با نشستن است، می‌تواند منجر به لطمه زدن به جریان خون رحم شما بشود.
- آگاهانه و هدفمند ورزش کردن: پیاده روی و یوگای باروری، دو تا از بهترین روش‌ها برای تقویت گردش خون و قدرت و انعطاف پذیری بهتر عضلات رحم هستند.
- کاهش استرس: استرس وقتی مزمن باشد، آسیب‌هایی به همراه دارد که یکی از آن‌ها آسیب به رحم است.
- ترک سیگار و دخانیات: مصرف این موارد موجب تغییر میزان پذیرش رحم می‌شود، یعنی احتمال اینکه رحم جفت را بپذیرد و جفت به دیواره متصل شود کاهش می‌یابد.