

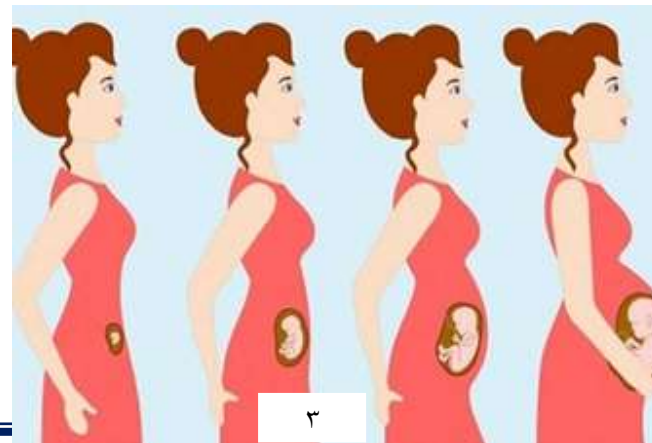
۱۴ تا ۲۸ بهمن ماه، هر سال به عنوان هفته ارتقاء آگاهی درباره بارداری نام گذاری شده است.

بارداری زمینه ای گسترده و مهم از زندگی زیستی و اجتماعی است که کسب آگاهی های لازم و حداقل درباره آن نه تنها حق همه افراد بلکه وظیفه آن هاست. کسب آگاهی در این زمینه به ویژه از جانب بانوان، از بسیاری از مشکلات مربوط به بارداری مانند روابط پر خطر، بارداری های بدون برنامه، خونریزی های قبل و حین زایمان، مسمومیت های حاملگی و ... پیشگیری می کند.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ۹۹ درصد از مرگ و میر مادران در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد و احتمال زنده ماندن یک زن در دوران زایمان با وضعیت اقتصادی اجتماعی وی، دسترسی به مراقبت های بهداشتی و جایی که او از لحاظ جغرافیایی و هنجارهای فرهنگی زندگی می کند، ارتباط نزدیکی دارد.

بر اساس استانداردهای سلامت، سن بارداری مناسب برای دختران ۲۰ تا ۴۰ سالگی است. البته در مورد بارداری های بعد از ۳۵ سالگی نیاز به مراقبت ویژه ای است و یکسری بررسی ها، غربالگری ها و مراقبت های ویژه قبل از بارداری و در زمان آن برای بارداری های بالای ۳۵ سال باید انجام شود.

به باور برخی پزشکان، بهداشت باروری، سلامت کامل جسمی، روانی و اجتماعی و حق برخورداری از خدمات مراقبتی بهداشتی مناسب است که زنان را قادر به داشتن حاملگی و زایمان ایمن می سازد. زایمان ایمن، برنامه تنظیم خانواده، روشهای پیشگیری از بارداری، تغذیه با شیر مادر، نازایی و تنظیم خانواده یک رکن اساسی جهت دستیابی به سلامت باروری، حفظ و ارتقاء سلامت مادر و کودک است.



مراقبت های پیش از بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

مراقبت های پیش از بارداری می تواند به افزایش آگاهی زنان برای محافظت از نوزاد خود و کسب اطمینان از بارداری سالم کمک کند و معاینات پیش از بارداری می تواند به زنان کمک کند تا پیش از باردار شدن، به سمت یک بارداری سالم بروند. همچنین با مراقبت های منظم در طول دوران بارداری می توان خطرات احتمالی در این دوران را کاهش داد.





به مناسبت هفته ارتقاء آگاهی در دوران بارداری

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

بیمارستان آریا

شماره تلفن: ۹ - ۳۳۷۵۹۷۹۰



آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی آریا

تنظیم: بهمن ماه ۱۴۰۰



با آرزوی سلامتی روز افزون برای شما

تغذیه مناسب در دوران بارداری:

مصرف روزانه اسید فولیک (یکی از ویتامین های گروه B) که در اسفناج ، بروکلی ، زرده تخم مرغ، گوجه و موز موجود است، خطر نقص لوله عصبی را تا ۷۰ درصد کاهش می دهد. بیشتر ویتامین های تجویز شده برای دوران بارداری حاوی اسید فولیک و همچنین ویتامین های دیگری هستند که زنان باردار و جنین در حال رشد به آن ها احتیاج دارند.

مصرف آهن که در گوشت ، فلفل سیاه ، دارچین، جعفری ، لوبیا ، نخود ، عدس ، کنجد ، ذرت و خشکبار یافت می شود.

مصرف غذاهای حاوی ید و همچنین مصرف کلسیم که در شیر ، محصولات لبنی ، کلم ، گل کلم و تره فرنگی یافت می شود.