

## پیشگیری از سقط جنین خودبخودی:

آموزش عمومی اصلاح سبک زندگی و آسیب های وارده ناشی از تغذیه و داروها بر سلامت جنین:

از دست دادن زود هنگام بارداری ( سقط ) خود یکی از معضلات سلامت بارداری محسوب می شود و تحت تاثیر علل و عوامل متعددی است .

**مفهوم سقط:** از دست دادن بارداری در سن بارداری کمتر از ۲۲ هفته را سقط گویند .

### عوامل تاثیر گذار:

\* سن بالا

\* مصرف الکل

\* استفاده از گازهای بی حسی (نیترو بی اکساید در فرایندهای دندانپزشکی)

\* استفاده از قهوه (در میزان های بالا ) و مصرف مقادیر بیش از حد کافئین

\* زنان با سابقه سقط در بارداری های قبلی

\* بیماریهای مزمن مادر مثل دیابت بد کنترل شده ، بیماری سلیاک ، بیماری اتوایمون ( خصوصاً سندرم آنتی فسفو لیپید آنتی بادی ) چاقی - بیماری تیروئید

\* چاقی

\* استعمال دخانیات

\* استفاده از وسایل داخل رحمی

\* عفونت های زنان در مادر باردار

\* برخی داروها مانند رتینوئیدها و متوتروکسات

\* سقط های متعدد القایی قبلی

\* سقط خودبخودی قبلی

\* سموم محیطی بخصوص مادرانی که در محل هایی شاغل به کار هستند که سموم در محیط است مثل آرسنیک ، سرب ، اتیلن گلیکول ، دی سولفیدکربن پلی اورتان ، فلزات سنگین ، حلال های آلی و در معرض قرار گرفتن با مواد استریل کننده ؛ پرتو ایکس

\* سن بالای پدر ارتباط معناداری با افزایش احتمال سقط دارد.

\* کیفیت رژیم غذایی هم ممکن است در ایجاد سقط نقش داشته باشد

\* عواملی هم وجود دارد که هنوز نیاز به بررسی بیشتری دارد و از جمله ناملایمات و استرس های سایکولوژیک، استرس های شغلی و مشکلات اقتصادی ( معیشتی ) و اعمال جراحی

زمانی که با دستور پزشک و زیر نظر آن ، مولتی ویتامین به همراه آهن و اسید فولیک دریافت کرده اند ، احتمال مرده زایی در آنها کاهش می یابد .

از زمانی که متوجه می شوید باردار هستید به مرکز بهداشتی یا مرکز درمانی مراجعه کرده ، تشکیل پرونده دهید .

مراقبت های نیمه اول بارداری در ۳ نوبت انجام می شود:

۱- مراقبت اول : از زمانی که متوجه بارداری می شوید تا هفته ۶ بارداری . ( ۴ الی ۶ هفته بارداری )

۲- مراقبت دوم : در هفته ۶ تا ۱۰ بارداری است .

۳- مراقبت سوم : در هفته ۱۶ تا ۲۰ باروری است .

در مراقبت اول غربالگری دیابت بارداری بایستی انجام شود که افراد زیر شامل آن می شوند :

\* مادران بارداری که شاخص توده بدنی آنها بیش از ۳۰ قبل از بارداری باشند .

\* سابقه دیابت در اقوام درجه یک یا سابقه دیابت در بارداری قبلی دارند .

\* سابقه سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند.

\* سابقه مرده زایی و سابقه سقط دارند.

\* سابقه تولد نوزاد ماکروزوم ( نوزاد با وزن بیشتر از ۴۵۰۰ گرم



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	پیشگیری از سقط جنین خودبخودی
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - کارشناس پرستاری سوپروایزر آموزش سلامت
مشاور علمی	خانم دکتر شفیعی
سال تهیه	دیماه ۱۴۰۲
کد پمفلت	AW5-24
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع علمی: کتاب آموزش عمومی اصلاح سبک زندگی	



در بدو تولد ( دارند .

\* سابقه بیماری طبی مرتبط با دیابت و مصرف کورتون دارند .

سبک زندگی سالم را با تاکید بر آموزه های طب ایرانی در زمینه حفظ جنین و پیشگیری از سقط پیش رو قرار دهیم.

در صورت مراجعه به پایگاه بهداشتی یا مطب پزشک یا درمانگاه بیمارستان جهت تشکیل پرونده سوابق زیر را حتما به فردی که برای شما تشکیل پرونده می دهد بگویید :

۱- وضعیت فعلی و قبلی از جمله سابقه سقط

۲- بیماری زمینه ایی در صورت داشتن

۳- داروی ضد افسردگی و یا هر داروی دیگری که مصرف می کنید .

۴- اگر ناهنجاری مادر زادی دارید بیان کنید .

۵- در صورت داشتن سابقه دیابت ، آیا تولد نوزاد با وزن بالا یا سابقه دیابت در اقوام درجه یک

۶- در صورتی که راکوتان یا متوتروکسات ، خودتان و حتی همسران استفاده می کرده بخصوص طی ۵ تا ۶ ماه گذشته اطلاع دهید .

۷- اگر رحم دو شاخ یا سپتوم دار دارید حتما اطلاع دهید .