**بسمه تعالی**

**بارداری در سن کمتر از 18 سال**



همانطور که همیشه بیان می شود، سن فقط یک عدد است. ولی زمانی که صحبت از بارداری و تولد نوزاد سالم می شود اهمیت پیدا می کند. برنامه ریزی قبلی برای بارداری و دریافت مراقبت های به موقع و منظم، شانس تولد نوزاد سالم و زایمان ایمن را افزایش می دهد.

**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 واحد ها 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 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 1 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.

**مراقبت زودهنگام و منظم بارداری.** توصیه می شود اولین مراقبت را در هفته های 6 تا 10 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 8 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 سئوال می کنند. فشار خون و وزن را اندازه می گیرند. وضعیت رشد جنین و صدای قلب جنین را بررسی می کنند. همکاری در پاسخ به سوالات و انجام آزمایش های مورد نیاز در طول بارداری به حفظ سلامت شما کمک می کند.

بارداری در این سنین، احتمال فشار خون بارداری، زایمان زود رس، نوزاد کم وزن، کم خونی و عفونت های دستگاه تناسلی 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 16 بارداری تا 3 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، سریعا به واحد سلامت مراجعه کنید.

**چطور عوارض بارداری را کاهش دهم؟**

**حفظ رژیم غذایی متناسب و سالم.** خوردن غذای سالم و متنوع به سلامت شما و رشد جنین کمک می کند. از تمام گروه های غذایی مانند غلات، میوه و سبزیجات، گوشت، لبنیات در وعده های غذایی استفاده کنید. مصرف مواد کافئین دار مانند قهوه، چای، نوشابه های انرژی زا و شکلات را به حداقل برسانید.

**وزن گیری مناسب.** وزن خود را در وضعیت مناسب (نمایه توده بدنی طبیعی) نگه دارید. در صورت وزن کم 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 18 کیلو، اگر وزن طبیعی دارید تا 16 کیلو و اگر چاق هستید تا حداکثر 9 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 بارداریکمک 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 آمادگی برای زایمان شرکت کنید.

**ترک سیگار و مواد دخانی.** مشابه تمامی افراد، مادر باردار نیز نباید دخانیات و الکل مصرف کنند. 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 سلامتی شما و نوزادتان لازم است. شما باید بلافاصله بعد از زایمان تا 42 روز (حداقل 3 بار) تحت مراقبت باشید. این مراقبت ها شامل اندازه گیری علائم حیاتی، بررسی حال عمومی، معاینه رحم، پستان و محل بخیه، توصیه های لازم برای بهداشت جسم و روان، آموزش نحوه صحیح شیردهی، تغذیه و ... است.

**علائم هشدار 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 (عدم تمایل به مراقبت از نوزاد خود، ...)، به واحد سلامت مراجعه کنید.

**آنچه که باید درباره شیر دهی بدانم**

تغذیه نوزاد با شیر مادر بهترین روش تغذیه و بدون هزینه است. شیر مادر کمک می کند تا مقاومت نوزاد در برابر بیماری و آلرژی بیشتر شود. هم چنین برگشت وزن بدن را به قبل از بارداری سریع تر می کند. شیردهی انحصاری (فقط شیر مادر) در 6 ماه اول تولد توصیه اکید می شود و خوردن شیر مادر در روزهای اول (آغوز) برای نوزاد ضروری است.

شما می توانید پس از برگشت به محل کار یا تحصیل نیز شیر خود را بدوشید و برای تغذیه نوزاد ذخیره کنید.

**زمان مناسب برای بارداری بعدی**

در صورت تمایل به داشتن فرزند دیگر بهتر است پس از تکمیل شیردهی نوزاد، حداقل 18 ماه با بارداری قبل فاصله داشته باشد.