**توصیه‌های داروساز به خانم‌ها پیش از اقدام به بارداری**

**مصرف مکمل اسید فولیک**

چنانچه قصد بارداری دارید مصرف مکمل فولیک اسید را در نظر بگیرید. خانم‌ها حداقل یک ماه قبل از باردارشدن و در طول دو تا سه ماه اول بارداری برای کاهش خطر تولد نوزادی با نقص لوله‌ی عصبی نیاز به دریافت 4/0 تا 8/0میلی‌گرم فولیک اسید دارند.

برخی از خانم‌‎ها ممکن است نیاز به دریافت دوز بالاتری از فولیک اسید داشته باشند، برخی از این موارد عبارتند از:

* سابقه‌ی خانوادگی نقص لوله‌ی عصبی در پدر یا مادر یا بستگان درجه‌ی اول یا دوم
* سابقه‌ی بارداری با تولد نوزاد مبتلا به نقص لوله‌ی عصبی
* ابتلا به بیماری دیابت
* مصرف داروهای ضدصرع

در خصوص مقدار مورد نیاز از مکمل فولیک اسید با پزشک خود مشورت کنید.

 **اجتناب از مصرف سیگار و الکل**

سیگار کشیدن در دوران بارداری با بروز مشکلات جدی در ارتباط است، از جمله:

* زایمان زودرس
* وزن کم هنگام تولد
* سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
* مشکلات تنفسی یا خس خس سینه در شش ماه اول زندگی

الکل به جنین منتقل می‌شود، نوشیدن مشروبات الکلی در بارداری می‌تواند منجر به آسیب جدی و همیشگی در نوزاد شود.
ترک سیگار یا الکل ممکن است دشوار باشد، برای این منظور حتما از روانپزشک و روانکاو کمک بگیرید.

**حفظ وزن مناسب پیش از بارداری**

اضافه وزن می‌تواند بارداری را دشوارتر کند، همچنین اثر درمان‌هایی که برای باروری به کار می‌روند ممکن است در چاقی کمتر شود.
خطر بروز مشکلاتی چون فشار خون بالا، لخته‌شدن خون، سقط و دیابت دوران بارداری در افراد دارای اضافه وزن (با شاخص توده بدنی بیش از 25) و یا چاق (با شاخص توده بدنی بیش از 30) بیشتر است، بنابراین پیش از بارداری برای داشتن وزن سالم با پزشک خود مشورت کنید.

**اطلاع از داروهای مصرفی**

مصرف برخی از داروها در زمان بارداری یا پیش از بارداری می‌تواند آسیب‌زا باشد، بنابراین در صورت مصرف هر دارویی (نسخه‌ای یا بدون نسخه) با پزشک خود مشورت کنید. بدون مشورت با پزشک مصرف داروهایی را که برای بیماری دریافت می‌کنید، قطع نکنید.

**واکسیناسیون و عفونت‌ها**

ابتلا به برخی از عفونت‌ها، مانند سرخجه، سرخک**،** اوریون MMR)) در دوران بارداری می‌تواند به نوزاد آسیب برساند. بنابراین اطمینان از ایمنی خانم باردار در برابر این موارد مهم است. برای مشخص‌شدن ایمنی در برابر موراد گفته شده، تست خون انجام می‌شود و در صورت منفی‌بودن تزریق واکسن انجام می‌گیرد. حداقل فاصله بین تزریق این واکسن و باردارشدن باید یک ماه باشد. بنابراین در طول این یک ماه باید از یک روش قابل اطمینان برای پیشگیری از بارداری استفاده کرد.

زنان باردار در خطر عوارض بیماری آنفلونزا قرار دارند، بنابراین تزریق واکسن آنفولانزا برای خانم‌هایی که بارداری آنها در فصل شیوع آنفولانزا  خواهد بود، توصیه می‌شود. بایستی از مصرف هرگونه واکسن آنفلونزا که از ویروس زنده ساخته شده (مانند واکسن به شکل اسپری بینی) خوددرای شود.

اطمینان از تزریق واکسن کزاز، دیفتری (دوگانه) پیش از بارداری توصیه می‌شود.

برای اطمینان از نیاز به تزریق واکسن و وجود عفونت‌های احتمالی پیش از اقدام به بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

**تست‌های** **آزمایشگاهی قبل از بارداری**

انجام برخی از تست‌های آزمایشگاهی پیش از بارداری مهم است از جمله:

* آزمایش خون و ادرار برای بررسی انواع عفونت‌های منتقله از راه جنسی در افراد پر خطر؛ برخی از این عفونت‌ها می‌تواند منجر به ناباروری شود و یا بر سلامتی جنین و مادر اثر بگذارد.
* سوابق واکسیناسیون (برای بررسی ایمنی بیمار علیه سرخچه، هپاتیت بی وکزاز)
* تشخیص گروه خونی
* بررسی ابتلا به دیابت
* تست‌های مربوط به کم خونی فقر آهن و تالاسمی
* بررسی سطح ویتامین دی
* تست‌های مربوط به واژن و ترشحات واژینال برای ارزیابی عفونت

**منابع:**

* [www.nhs.uk](https://www.nhs.uk/pregnancy/trying-for-a-baby/planning-your-pregnancy/)
* [www.uspharmacist.com](http://www.uspharmacist.com)