

## **مشاوره و مراقبت های پیش از بارداری**

برای داشتن نوزاد سالم مراقبت دوران بارداری به تنهایی کفایت نمی کند. گاهی برخی شرایط جسمی، روحی و اجتماعی در مادر وجود دارد که اگر قبل از باردار شدن مورد شناسایی و اصلاح قرار نگیرد، باعث اثرات نامطلوب می شود. برای گذراندن یک بارداری همراه با آرامش و در نهایت داشتن فرزندی سالم، لازم است اقدامات مهمی را پیش از باردار شدن انجام دهید.

### **اقدامات ضروری قبل از باردار شدن :**

- انجام معاینات پیش از بارداری (توسط پزشک و ماما)
- انجام آزمایشات ژنتیک پیش از بارداری (در صورت وجود بیماری های ژنتیکی در خانواده)
- مصرف مکمل فولیک اسید قبل از بارداری
- پرهیز از محصولات دخانی و الکل
- اصلاح عادت های غذایی
- رسیدن به وزن مناسب
- پرهیز از آلودگی های محیطی

جهت دریافت مشاوره و انجام مراقبت های پیش از بارداری می توانید به مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کنید و از خدمات رایگان آن بهره مند شوید.