

مراقبت از جنین و نقش آن در سلامت و کیفیت زندگی نوزاد

7 اردیبهشت 1404

جنین‌شناسی (Embryology) یکی از شاخه‌های مهم علوم پزشکی است که به مطالعه رشد و تکامل جنین از زمان لقاح تا تولد می‌پردازد، مراقبت صحیح از جنین در دوران بارداری نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت نوزاد و حتی کیفیت زندگی او در بزرگسالی دارد.

بر اساس جدیدترین یافته‌های پزشکی و توصیه‌های سازمان‌های بهداشتی جهانی، مراقبت‌های ضروری از جنین شامل مراقبت‌های پزشکی، معاینات منظم شامل انجام سونوگرافی و آزمایش‌های غربالگری برای بررسی رشد جنین و تشخیص ناهنجاری‌ها؛ کنترل فشار خون و قند مادر، مصرف مکمل‌ها شامل اسید فولیک، آهن، ویتامین D و کلسیم برای پیشگیری از نقص‌های مادرزادی ضروری است.

همچنین توجه به تغذیه مادر برای حفاظت از جنین ضروری است؛ مصرف پروتئین، سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل، پرهیز از مصرف غذاهای نپخته، خام و مواد غذایی حاوی جیوه (مانند برخی ماهی‌ها)، نوشیدن آب کافی و محدود کردن کافئین به عنوان ضرورت‌های تغذیه مادر باردار و مراقبت از جنین باید مورد توجه باشد.

سبک زندگی سالم، پرهیز از سیگار و الکل، ورزش سبک، کاهش استرس، محافظت در برابر عوامل خطر، می‌تواند در سلامت مادر باردار و حفاظت و مراقبت از جنین موثر باشد؛ امروزه استفاده از فناوری‌های نوین در مراقبت از جنین از جمله سونوگرافی سه‌بعدی و چهاربعدی، آزمایش‌های ژنتیک، مراقبت‌های ویژه برای پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات بارداری‌های پرخطر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مراقبت از جنین یک مسئولیت مشترک بین مادر، خانواده و سیستم بهداشتی است، با رعایت اصول علمی، می‌توان از بسیاری از مشکلات دوران بارداری جلوگیری کرد و زمینه را برای تولد نوزادی سالم فراهم نمود، مراقبت از جنین همچنین از تولد نوزاد نارس نیز پیشگیری می‌کند؛ امروزه پیشرفت‌های پزشکی امیدواری بیشتری برای بارداری‌های ایمن و موفق ایجاد کرده است.

کارشناسان حوزه زنان و بارداری معتقدند این دوره از زندگی جنین برای سلامت او در سال‌های آتی از اهمیت بسیاری برخوردار است و مادر باردار نقش مهمی در سلامت جنین دارد.

اهمیت سلامت مادر باردار؛ تأثیر مستقیم بر نسل آینده

دکتر فرزانه عباسی فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر اهمیت توجه ویژه به سلامت مادران باردار تأکید کرد و گفت: سلامت مادر باردار از جنبه‌های مختلفی مانند تغذیه، محیط

زندگی و وضعیت روانی اهمیت دارد.

وی با بیان اینکه مادر بایستی تحت نظر پزشک متخصص، به طور منظم و دوره‌ای ویزیت شود؛ چرا که سلامت مادر به طور مستقیم بر سلامت جنین و نوزاد آینده تأثیرگذار است، اظهار کرد: در واقع، وضعیت سلامتی مادر در دوران بارداری، بنیانی برای سلامت نسل‌های بعدی به شمار می‌رود.



عباسی با اشاره به اهمیت تغذیه در دوران بارداری افزود: مصرف مکمل‌هایی مانند آهن، کلسیم و ویتامین‌های مورد نیاز، تنها با نظر پزشک متخصص زنان توصیه می‌شود. البته، در کنار مکمل‌ها، مصرف مواد غذایی سالم، تازه و مغذی برای مادران باردار از اهمیت بیشتری برخوردار است.

فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: با این تصور اشتباه که بارداری به معنای کاهش فعالیت بدنی است، برخی افراد تصور می‌کنند که زنان باردار باید از فعالیت فیزیکی دوری کنند، در حالی که با مشورت و اجازه پزشک، انجام حرکات ورزشی سبک و مناسب در این دوران نه تنها مجاز، بلکه مفید است.

نوزاد نارس مستعد بیماری‌های مختلف است

راحله فرامرزی، فوق تخصص نوزادان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در این خصوص تأکید کرد: نوزاد در درون رحم یک زندگی راحت همراه با آرامش را سپری کرده که بعد از تولد ناگهان وارد محیط روشن و پر سر و صدا می‌شود که این موضوع حتی برای کودک رسیده نیز ناخوشایند است. تولد یک واقعه خاص است، اما هنگامی که در کنار آن نوزاد درگیر عوارض و بیماری‌ها و مراقبت‌های خاص باشد، اهمیت آن را دوچندان می‌کند.

وی با بیان اینکه نوزادان نارس براساس سن بارداری، وزن کم و محدودیت رشد داخل رحم، دسته‌بندی می‌شوند، گفت: تولد نوزاد در کمتر از ۳۷ هفته و ۶ روز نارس محسوب می‌شود، اما نوزادان رسیده ۳۷ تا ۴۲ هفته پس از آخرین قاعدگی مادر (LMP) متولد می‌شوند. این هفته‌های نهایی در رحم مادر برای بالا رفتن وزن نوزاد و رشد کامل اندام‌های حیاتی مختلف از جمله مغز و ریه بسیار مهم است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه ابتلا مادر به عارضه‌هایی مانند دیابت، ناراحتی‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های کلیوی و فشار خون بالا احتمال زایمان زودرس را افزایش

می‌دهد، گفت: همچنین تغذیه نامناسب قبل و در طول بارداری، سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر یا افراط در نوشیدن الکل در دوران بارداری، عفونت‌های خاص مانند عفونت مجاری ادراری و غشاء آمنیوتیک، سابقه زایمان زودرس، ناهنجاری‌های رحم و ضعیف بودن دهانه رحم و زود باز شدن آن و همچنین احتمال زایمان زودرس در سنین کمتر از ۱۷ و بالاتر از ۳۵ سال از جمله علل احتمالی زایمان زودرس است.

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

دکتر رویا درویش پیشه

شماره: ۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

علائم کودکان نارس

فرامرزی با بیان اینکه کوچک بودن نوزاد و سر بزرگی که با این جنه کوچک تناسب ندارد، نوک تیز بودن اعضای بدن به دلیل نبود ذخایر چربی، موهای کرک مانند، پایین بودن دمای بدن، تنفس دشوار نوزاد یا سندرم زجر تنفسی و نداشتن واکنش‌های لازم برای مکیدن و بلع که دشواری‌های تغذیه‌ای را برای نوزاد به دنبال دارد، از جمله نشانه‌های نارس بودن نوزاد است، گفت: از آنجایی که اندام‌های داخلی نوزادان نارس کاملاً برای عملکرد مستقل آماده نیست، این نوزادان مستعد ابتلا به مشکلات متعددی هستند. در کل، هر چه نوزاد زودتر از موعد به دنیا بیاید، احتمال بروز عوارض بیشتر خواهد بود.

وی عنوان کرد: زردی، کولیت روده، آپنه تنفس، کم خونی، کمبود تعداد پلاکت‌های خون، خونریزی مغزی، فشارخون پایین، مشکلات تنفسی به دلیل نارس بودن ریه‌ها و عفونت، از جمله مشکلاتی است که می‌تواند برای نوزاد نارس پیش بیاید.

فرامرزی با بیان اینکه عفونت خطر بزرگی برای نوزادان نارس است، چراکه بدن این نوزادان به خوبی نوزادان دوره کامل نمی‌تواند با میکروب‌های عامل بیماری‌های جدی مقابله کنند، گفت: عفونت قبل از زایمان، حین زایمان یا پس از آن از مادر به نوزاد منتقل می‌شود.

وی با بیان اینکه چشمان نوزادان نارس پس از تولد بسیار آسیب‌پذیر است، گفت: ROP عارضه‌ای جدی است که در اثر رشد غیرعادی عروق خونی چشم بروز می‌یابد. حدود ۷ درصد از نوزادان با وزن ۱۲۵۰ گرم یا کمتر به ROP (مشکلات شبکیه در نوزادان نارس) مبتلا می‌شوند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشاره به اینکه بسیاری از نوزادان نارس چون هنوز هماهنگی لازم را برای بلع و مکیدن ندارند، نمی‌توانند از راه دهان تغذیه کنند، گفت: این نوزادان مواد مغذی لازم را از راه سرم یا لوله‌ای دریافت می‌کنند که از راه بینی یا دهان وارد شکم می‌شود. پس از آن که نوزاد به اندازه کافی برای بلع و مکیدن قوی شد، می‌تواند شیر را از شیشه یا سینه مادر بنوشد.

نان باردار شاغل باید توجه ویژه‌ای به تغذیه، خواب و تحرک بدنی خود داشته باشند

محبوبه حاجی فقها عضو دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تاکید بر اینکه زنان باردار شاغل باید توجه ویژه‌ای به تغذیه، خواب و تحرک بدنی خود داشته باشند، افزود: بارداری به این معنا نیست که زنان شاغل مجبور به رها کردن شغل خود شوند؛ اگرچه دوران بارداری، زنان را در وضعیت حساس و ویژه‌ای از نظر سلامتی قرار می‌دهد اما فعالیت تا زمان وضع حمل برای زنانی که بارداری طبیعی و سالمی را تجربه می‌کنند، امکان‌پذیر است.

وی با تاکید بر اهمیت توجه به تغذیه مناسب و سالم در دوران بارداری، یادآور شد: جنین در دوران بارداری در حال رشد است بنابراین مهمترین چیزی که باید به آن توجه داشت، کیفیت غذاست. توصیه می‌شود در برنامه غذایی در دوران بارداری، مواد حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و ماهی، همراه با مقدار زیادی انواع سبزی‌های سبز، کربوهیدرات‌ها و فیبر استفاده شود.

حاجی فقها تصریح کرد: بهتر است مادران باردار پشت میز کار غذا میل نکنند چراکه این تمرین به کاهش استرس کمک می‌کند، همچنین مصرف زیاد آب به بهبود سیستم لنفاوی و جریان خون کمک می‌کند و از سوی دیگر خون‌رسانی به اندام‌های مختلف بدن افزایش می‌یابد.



وی توجه به تحرک بدنی مناسب را از دیگر ضروریات حفظ سلامت در دوران بارداری عنوان کرد و افزود: مادران باردار می‌توانند زنگ هشدار تلفن همراه خود را تنظیم کنند تا با قدم زدن، مقداری تحرک داشته باشند. همچنین آنها می‌توانند هنگام صحبت با تلفن از جای خود برخیزند که این کار موجب بهبود

گردش خون و کاهش تورم پاها می‌شود.

حاجی فقها گفت: لازم است مادران باردار شاغل، انجام حرکات کششی را در برنامه خود قرار دهند چرا که اضافه وزن و تغییرات جسمی، مشکلاتی نظیر کمردرد را به همراه دارد.

عضو دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه استفاده از صندلی و میز کار مناسب برای مادر باردار در محل کار اهمیت دارد، گفت: در دوران بارداری ممکن است تغییراتی در کیفیت خواب ایجاد و با پیشرفت بارداری مدت خواب نیز کوتاه شود. در این موارد خواب‌های کوتاه در طی روز می‌تواند باعث نشاط و شادابی شود.

اهمیت توجه به سلامت مادر باردار و جنین، می‌تواند نسل آینده را نسلی سلامت، شاداب تبدیل کند و در کنار آن بی‌توجهی به جنین و مادر باردار مشکلات بهداشتی و سلامتی و در پی آن هزینه‌های بسیاری را به شبکه درمان کشور تحمیل کند.