

## صیانت از حیات جنین، گام نخست در مسیر اصلاح روند جمعیت و آینده پایدار ایران است.

کشور ما سال ها از جمعیت جوان برخوردار بوده و همچنان لازم است این ثروت حیاتی حفظ و تقویت شود. متأسفانه در سال های اخیر روند باروری در کشور شیب نزولی داشته است و کنترل سقط می تواند به این مهم کمک کند.

سقط خودبه خودی: خروج محصول بارداری تا قبل از شروع هفته ۲۲ بارداری، یعنی تا ۲۱ هفته و ۶ روز در غیاب معیارهای پزشکی انتخابی یا اقدامات جراحی برای خاتمه دادن به بارداری است.

**نکته:** یک بار سقط، بررسی خاصی نیاز ندارد و مادر هر زمانی که از نظر روحی آمادگی دارد می تواند مجدد باردار شود.

  
معرفی سقط خودبه خودی

نشانی:

خوانسار - بلوار آیت الله علوی - مرکز بهداشت شهرستان

تلفن تماس  
۵۷۷۷۹۹۹۹

## توصیه هایی برای پیشگیری از سقط خودبه خودی

- یک رژیم غذایی متعادل با مقدار کافی میوه و سبزیجات سبز .

- کنترل استرس های محیط کاری ومواجهات شغلی با سموم و آفت کش ها .

- رعایت سبک زندگی و تغذیه سالم .

- عدم استعمال سیگار و مواد مخدر یا محرک.

- کنترل بیماری های مزمن مادر از جمله دیابت و....



-عدم مصرف الکل، خصوصا در سه ماهه اول بارداری.

-عدم مصرف مقادیر بالای قهوه (بالای ۲۰۰ میلیگرم یا بیش از دو فنجان در روز) خصوصا در طی بارداری.

-عدم استفاده بی رویه از برخی داروهای مسکن وآرامبخش ازجمله ایبوپروفن ناپروکسن، دیکلوفناک، ایندومتاسین و ...  
-داشتن وزن متعادل..

-عدم مصرف لبنیات غیر پاستوریزه، گوشت خام یا نیم پز، تخم مرغ خام یا نیمه پخته مانند سس مایونز.

**نکته:** خانم عزیز، بلافاصله پس از تعویق عادت ماهیانه جهت دریافت مراقبت های لازم به نزدیک ترین واحد بهداشتی محل زندگی خود مراجعه نمایید.



شبکه بهداشت و درمان شهرستان  
خوانسار

واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده

### پیشگیری از سقط خودبه خودی



تهیه و تنظیم: غزاله رحیمی  
اردیبهشت ۱۴۰۵  
گروه هدف: جوانان و میانسالان



### سخنی با پدران:

- نقش پذیری خود به عنوان پدر را در مراحل بسیار ابتدایی و حتی از زمان تصمیم به بارداری شروع نمایید.

- در طی بارداری با حضور در مراقبتهای پیش از بارداری، بارداری، کلاسهای بارداری و آمادگی برای زایمان از مادر حمایت کنید.

- مدت زمان حضور خود در منزل را افزایش دهید.

- بانوی خود را جهت همدلی و حمایت هنگام دریافت مراقبت های بهداشتی همراهی نمایید.

## توصیه های طب ایرانی برای کمک به توان حفظ باروری.

- خواب مناسب و کافی.
- تحرک بدنی متعادل.
- مدیریت استرس و اضطراب.
- قرار نگرفتن در معرض دود سیگار و قلیان.
- خودداری از راه رفتن با پای برهنه و روی سطح سرد.
- استفاده از پیش بند هنگام ظرف شستن.
- تلاش برای تناسب وزن.
- پرهیز از ریزه خواری و درهم خوری
- مصرف مکمل ویتامین دی و اسید فولیک.