بسمه تعالی

روشهای پیشگیری از عفونتهای شایع ومهم بارداری وکاهش مصرف آنتی بیوتیک

معصومه فرشید مقدم کارشناس مامایی

خفيف‌ترين عوارض مصرف آنتي‌بيوتيك در زن باردار ايجاد آلرژي به اين دارو در آينده كودك است . برخي از آنتي‌بيوتيك‌ها همانند «تتراسايكلين» نيز مي‌تواند جوانه‌هاي دندان جنين را تيره كند پس بهتر است تا آن‌جاكه ممكن است از تجويز اين دارو خودداري شود و يا مادراني كه داراي بيماري‌هاي خوني هستند، نبايد از برخی آنتي‌بيوتيك‌هاي‌استفاده كنند، ‌كه مطمئنا پزشك معالج اين جوانب را مدنظر خواهد داشت.

اين كه انواع مختلفي از آنتي‌بيوتيك‌ها مي‌توانند طي زمان‌هاي مختلف بارداري، جنين را دچار عوارض خفيف و يا شديد كند، امري اجتناب‌ناپذير است ولي در بسياري از موارد، براي درمان عفونت‌ها، چاره‌اي جز تجويز آنتي‌بيوتيك به زن باردار نيست. مصرف ادولت كلد (قرص سرماخوردگي بزرگسالان) و هر گونه آنتي‌بيوتيكي نيز در دوران بارداري بايد با نظر پزشك متخصص باشد.

مصرف تتراسيكلين‌ها، باعث قهوه‌اي شدن دندانها، هيپوپلازي مينا و مهار رشد استخوان جنين مي‌شود؛ همچنين استامينوفن كدئين كه يكي از پرمصرف‌ترين داروهاست با عبور از جفت باعث اختلالات تنفسي جنين مي‌شود از آنجا که بیماران باردار به ویژه مستعد عفونت های قارچی هستند ومصرف آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک وبی رویه منجر به تشدید عفونت قارچی میشود لذا انتی بیوتیکها را تنها در صورت لزوم باید مصرف کرد.

چگونه ميتوان از عفونت ادراري در بارداری پيشگيري كرد؟

بارداری احتمال ابتلا به عفونت هر یك از بخش های دستگاه ادراری را بالا می‌برد. مقادیر زیاد هورمون پروژسترون موجب شل شدن عضلات حالب و در نتیجه گشادتر شدن حالب می‌شود. رحم در حال رشد می‌تواند به حالب ها فشار وارد آورد و جریان ادرار را در داخل آنها با اختلال مواجه كرده سرعت آنرا كُند سازد. رشد جنین موجب فشار بر روی مثانه می‌شود در نتیجه تخلیه آن هنگام دفع كامل نخواهد بود. نتیجه نهایی این اختلالات آن خواهد بود كه عبور ادرار در مسیر دستگاه ادراری بیشتر طول می‌كشد و باكتریها قبل از خروج از بدن زمان بیشتری برای تكثیر در اختیار خواهند داشت. به همین دلیل است كه پزشك در همان اولین نوبت معاینات دوران بارداری آزمایش ادرار درخواست می‌كند، خواه شما علائم عفونت ادراری داشته باشید یا خیر. اگر این تست اولیه منفی باشد احتمال بروز عفونت ادراری در طول دوران بارداری پائین خواهد بود.

براي پيشگيري از عفونت ادراري ميتوانيد اقدامات زير را بكار بنديد:

* مقدار زيادي آب بنوشيد. روزانه حداقل 8 ليوان با گنجايش 240 سي سي آب بنوشيد. (مایعات قلیایی استفاده نشود)
* هيچگاه احساس دفع ادرار را ناديده نگيريد و سعي كنيد هر بار مثانه را كاملاً خالي كنيد.
* بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تميز كنيد تا از ورود باكتري هاي مدفوع به پيشابراه پيشگيري شود.
* پيش از مقاربت جنسي و بعد از آن ادرار كنيد و دستگاه تناسلي را با آب و صابون ملايم بشوئيد.
* دقت كنيد كه اگر داراي علائم عفونت ادراري هستيد بايد به پزشك مراجعه كنيد و آنتي بيوتيك دريافت كنيد).
* از فرآورده هاي بهداشتي مخصوص دستگاه تناسلي (اسپري يا پودر) و صابون هاي قوي خودداري كنيد زيرا پيشابراه و دستگاه تناسلي را تحريك مي كند و محيط كشت مناسبي براي رشد باكتريها خواهد بود. در دوران بارداري از دوش واژينال استفاده نكنيد.
* لباس هاي زير خود را از نوع نخي انتخاب كنيد و از جوراب شلواري هايي كه قسمت بالاي آن نخي است استفاده كنيد.
* . هیچ‌گاه احساس دفع ادرار را نادیده نگیرید و سعی کنید هر بار مثانه را کاملا خالی شود.
* عدم مصرف ادویه-فلفل (سبز-قرمز وخردل)-
* عدم مصرف فراوردههای گوشتی نمکسود بویژه سوسیس وکالباس وگوشتهای صنعتی وکنسرو شده
* عدم مصرف نوشیدنیهای حاوی گزانتیک مانند قهوه
* مصرف مواد غذایی اسیدی کننده ادرارمانند:انواع گوشت بدون چربی-ماهی –تخم مرغ-پنیر-شکلات-غلاتی که کمتر قابل تخمیرهستندمانند برنج وانواع نان
* چگونه ميتوان از عفونت گوارشی در بارداری پيشگيري كرد؟

عفونتهای گوارشی اکثرا از طریق [غذا](http://xn--mgbr3a.worldfood.ir/T______غذا.htm) یا [نوشیدنی آلوده](http://xn----pmc1bcv3hjcncg29mca.worldfood.ir/T______نوشیدنی-آلوده.htm) منتقل می شود. این عفونتها می تواند برای زن باردار و جنین در حال رشد او عوارض وخیمی داشته باشد، از جمله سقط جنین یا زایمان زودرس. این توصیه ها به [زنان باردار](http://xn----ymcbad7bncb4rb.worldfood.ir/T______زنان-باردار.htm) کمک می کند که خطر ابتلا به [عفونت](http://xn--pgbodb8f1a43gda.worldfood.ir/T______لیستریوز.htm) گوارشی را بکاهند

* از خوردن [گوشت های پردازش شده](http://xn------ozebo2bcomoib1xkab83g8y6p.worldfood.ir/T______گوشت-های-پردازش-شده.htm) کارخانه ای مانند [هات داگ](http://xn----ymcbk0a4ln4a.worldfood.ir/T______هات-داگ.htm) و [کالباس](http://xn--mgbac9b0ey3a.worldfood.ir/T______کالباس.htm) و مانند آنها خودداری کنید
* . از [خوردن شیر](http://xn----dncdhcr8jna70j.worldfood.ir/T______خوردن-شیر.htm) [غیرپاستوریزه](http://xn--mgbgtcfd0c0gg05ct1aha.worldfood.ir/T______غیرپاستوریزه.htm) ([شیر خام](http://xn----zmcuko0iq6b.worldfood.ir/T______شیر-خام.htm)) یا [غذا](http://xn--mgbr3a.worldfood.ir/T______غذا.htm)هایی که دارای آن هستند خودداری کنید. پنیرهایی که از [شیر پاستوریزه](http://xn----zmcjzdgee2ph40df3aia.worldfood.ir/T______شیر-پاستوریزه.htm) درست شده اند، اشکال ندارد.
* از [سالاد گوشت](http://xn----ymcanxvl8jqb77f.worldfood.ir/T______سالاد-گوشت.htm) قرمز، [سالاد](http://xn--mgbayn0g.worldfood.ir/T______سالاد.htm) [مرغ](http://xn--wgbs5a.worldfood.ir/T______مرغ.htm)، [سالاد](http://xn--mgbayn0g.worldfood.ir/T______سالاد.htm) تخم [مرغ](http://xn--wgbs5a.worldfood.ir/T______مرغ.htm)، [سالاد](http://xn--mgbayn0g.worldfood.ir/T______سالاد.htm) [کنسرو](http://xn--pgb0df.worldfood.ir/T______تون.htm) تن و [سالاد غذاهای دریایی آماده](http://xn------5yevababc4feeftw7jwh6a6ak030adaba.worldfood.ir/T______سالاد-غذاهای-دریایی-آماده.htm) که در فروشگاه ها عرضه می شود، خودداری کنید.
* از [خوردن غذاهای دریایی دودی](http://xn------ozeab8biecaekh3k3hvakp74xdabae.worldfood.ir/T______خوردن-غذاهای-دریایی-دودی.htm) و پاته که نیاز به قرار گرفتن در [یخچال](http://xn--mgbn1e8m3l.worldfood.ir/T______یخچال.htm) دارند، خودداری کنید
* استفاده از آب آشامیدنی بهداشتی بویژه در مسافرتها
* استفاده از ظروف تمیز ومطمئن مانن ظروف یکبار مصرف بویژه در مسافرتها
* استفاده از میوه وسبزیجات شسته وضدعفونی شده یا در صورت عدم امکان برای ضدعفونی میوه پوست آن با کارد تمییز کنده شود
* عدم مصرف گوشتهای نیمه پخته وکبابی(برای جلوگیری از سالمونلا)
* عدم مصرف تخم مرغ نپخته یا نیمه پخته(نیمرو یا آب پز)
* عدم مصرف غذاهایی که در طول روز چند بار گرم شده اند یا مدت طولانی از طبخ آن میگذرد
* پرهیز از صرف غذا در رستوران ها و امکان تا حدامکان،

چگونه ميتوان از آنفولانزا وسایر عفونتهای تنفسی در بارداری پيشگيري كرد؟

آنفولانزا یک عفونت ویروسی است که بینی، گلو و ریه را درگیر می کند. علائم این بیماری شامل تب، درد بدن، سر درد، خستگی، بی اشتهایی، سرفه ی خشک، احساس خشکی یا زخم در گلو می باشد که به صورت ناگهانی ایجاد می شوند. آنفولانزا با سرماخوردگی متفاوت است و علائم شدید تری دارد. بیشتر افراد بدون عارضه خوب می شوند اما برخی اوقات عفونت باکتریایی هم به آن اضافه می شود مانند عفونت گوش، عفونت سینوسها، و یا التهاب مجاری هوایی (برونشیت)  
  
مراقبت خوب در منزل می تواند از ایجاد این عوارض جلوگیری کند. عفونت ریه ها عارضه ی خطرناکتری است که ممکن است در برخی افراد ایجاد شود. مادران باردار،کودکان زیر ٢سال، افراد بالای ٦٥سال و افرادی که بیماری جدی دارند بیشتر دچار این عوارض شده و ممکن است در بیمارستان بستری گردند.  
  
درمان آنفولانزا :  
  
داروهای ضد ویروسی برای کاهش شدت و طول مدت علائم وجود دارند اما درمانهای خانگی می توانند موثر باشد. بیشتر افراد بدون مصرف دارو خوب می شوند. مصرف مایعات، استراحت، و بخور برای مرطوب کردن مجاری تنفسی کمک کننده است. از پزشک خود درخواست تجویز آنتی بیوتیک نکنید چون آنتی بیوتیک تنها بر عفونت باکتریایی تاثیر دارد. مصرف بیش از حد مکمل ها و ویتامینها نیز تاثیری بر شدت و طول دوره ی بیماری ندارد.  
  
داروهای ضد ویروسی نیز وجود دارند که بیشتر در کسانی که در معرض خطر عوارض هستند به کار می رود. درمان دارویی باید در دو روز اول آغاز علائم بیماری شروع شود و گرنه تاثیر زیادی نخواهد داشت. داروها در مقابل همه ی انواع ایجاد کننده ی آنفولانزا موثر نیستند.  
پیشگیری:  
با تزریق واکسن به صورت هر ساله، می توان از ابتلا به آنفولانزا پیشگیری کرد. بسیاری از افراد می توانند به این طریق از ابتلا به آنفولانزا در امان باشند.  
رعایت بهداشت فردی از جمله شستشوی دستها بطور صحیح بطور مداوم وبویژه قبل از مصرف مواد غذایی

اگر مادر بارداری با فرد مبتلا به آنفولانزا در تماس بودحتما به پزشک مراجعه نماید

پرهیز از حضور در اماکن پر ازدحام در روزهای شیوع بیماری

اجتناب از دست دادن وروبوسی با دیگران

رعایت حداقل فاصله یک متر با افرادی که دارای علائم بیماری هستند

پرهیز از دست زدن به چشم،دهان یا بینی با دستهای شسته نشده

رعایت عادات بهداشتی خوب مانند استراحت کافی،تغذیه مناسب و ورزش سبک

چگونه ميتوان از عفونت لثه در بارداری پيشگيري كرد؟

تحقيقات نشان مي‌دهد عفونت‌هاي لثه و دندان در زنان باردار، باعث بروز زايمان زودرس، پارگي زودرس كيسه آب و عوارض خطير ديگري براي جنين و نوزاد مي‌شود در صورتي كه مي‌توان عفونت لثه را با دوره كوتاهي از آنتي‌بيوتيك درمان كرد.

عفونت لثه در هنگام بارداري باعث مي‌شود، وزن حين تولد نوزاد كمتر از مقدار طبيعي باشد. عدم رعايت بهداشت دهان و دندان و نيز عدم رعايت عادات بهداشتي لثه و دندان‌ها، منجر به عفونت لثه‌ها شده است و نهايتاً نوزاداني با وزني كمتر از ‌٥/٢ كيلوگرم متولد ‌شده‌اند.

: با توجه به اين كه در دوران بارداري، بدن دچار تغييرات هورموني مي‌شود، بعضاً به خاطر رعايت نكردن عادات بهداشتي توسط فرد در دوران قبل از بارداري، مشكلات دهان و دندان تظاهر بيشتري پيدا مي‌كنند، لذا زنان باردار مي‌توانند با رعايت مسائل بهداشتي دهان و دندان صاحب فرزنداني سالم و با وزن طبيعي باشند.

. زنان باردار بايستي قبل از اين دوران به دندانپزشك مراجعه نموده و در صورت لزوم به ترميم و جرم گيري سطوح دندان‌هايشان بپردازند، تا به نحوي از عوارض موضعي جلوگيري شود.

برخي زنان باردار داراي مشكلات لثه‌اي هستند و لثه‌هايشان در هر وعده غذايي دچار خونريزي مي‌شود، كه اين افراد نيز مي‌توانند با مراجعه به متخصص تحت درمان قرار گيرند.

مهمترين توصيه‌ اصولي كه مي‌توان با رعايت آن از بروز چنين مشكلاتي كاست، استفاده از مسواك، خلال و نخ دندان و همچنين مسواك‌هاي بين دنداني به طور مرتب و بلافاصله بعد از هر وعده غذايي است

. پیشگیری از سرخجه

پیشگیری اولیه بر مبنای واکسیناسیون قبل از بارداری در زنانی که تیتر آنتی بادی ضدسرخجه آنها منفی است می باشد که این امر به صورت مراجعه به مراکز بهداشتی حداقل 3 ماه قبل از بارداری و پیگیری انجام آزمایش تیتر آنتی بادی ضدسرخجه و تلقیح واکسن MMR در صورت منفی بودن نتیجه آزمایش می باشد.

مدت پیشگیری از بارداری در خانم هایی که واکسن MMR تزریق کرده اند 1 ماه می باشد.