مراقبتهای غذایی و دارویی قبـــل از بـارداري

دكتر مينا بران دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران

■ مقدمه

شما بهعنوان فردی از کادر درمان با سؤال سادهای مثل «أيا شـما قصد باردار شدن داريد؟» مى توانيد مكالمه مهمي را شروع كنيد كه به نتايج ارزشمندي بیانجامد. از جمله بررسی آمادگی فرد برای باروری، تشخیص احتمال بارداری پرخطر، آموزش دارویی، تغذیهای و رفتاری پیش از بارداری. مطالعهها نشان داده کسانی که درباره مکملهای تغذیهای بارداری و مکملهای آهن از کادر سلامت مشاوره گرفتهاند، بهتر درمان را ادامه می دهند و نتیجه بهتری داشته اند. داروسازان بهعنوان یکی از در دسترسترین اعضای کادر سلامت برای مردم، می توانند با راهنمایی های ساده اما مهم در ارتقای سلامت مادر و نوزاد نقش بهسزایی داشته باشند.

طے بارداری بهدلیل رشد جنین و تغییرات فیزیولوژیک بدن مادر، نیازهای تغذیهای نسبت به افراد غير باردار متفاوت ميشود. استفاده بيش از

حد مواد مغذی به اندازه استفاده کمتر از میزان نیاز بدن، می تواند خطرناک باشد که دلیل آن تغییر در مسیرهای متابولیسمی جنین و تغییرات اپیژنتیک است. عادات غذایی و وضعیت تغذیهای مادر پیش از بارداری نیز می تواند بر نتیجه بارداری مؤثر باشد. میزان نیاز به مواد مغذی طی بارداری براساس نیاز افراد سالم جامعه تعیین می شود. کسانی که شرایط تغذیهای مناسبی پیش از بارداری نداشتهاند یا بهدلیل سابقه پزشکی خود مستعد خطرات وابسته به تغذیه طی بارداری هستند، باید جهت تشخیص نیازهای تغذیهای به متخصص تغذیه ارجاع داده شوند. در نتیجه، فقط افراد سالم با نیازهای تغذیهای معمول می توانند با روشهای گفته شده در ادامه، توسط دکتر داروساز راهنمایی شوند. از جمله شرایط نیازمند ارجاع می توان موارد زیر را نام برد:

□ دیابت، فشار خون، بیماریهای متابولیک، سوجذب

□ سابقه اعمال جراحی دستگاه گوارش برای لاغری یا موارد دیگر

🗖 ڇاقي

□ چندقلو بودن جنین

□ سابقه رژیمهای غذاییی و تغییرات وزن و مشكلات تغذيهاي

□ فردی که به دلایل مختلف از خوردن بعضی از مواد غذایی اجتناب می کند.

□استفاده از مخدر، سبگار، الکل و مواد روان گردان

■ توصیههای پیش از بارداری

در سـن باروری فـرد باید روزانـه ۰/۸ ـ ۰/۶ میلی گرم اسید فولیک مصرف کند. بهترین مدت مصرف سه ماه و یا حداقل یک ماه پیش از بارداری است. همچنین اگر نمایه توده بدنی نشان دهنده وزن خارج از بازه طبیعی است، فرد باید تشویق شود تا به وزن مناسب برسد و آن را حداقل به مدت ســه ماه پیش از بارداری حفظ کند. در صورتی که بیماری متابولیک زمینهای مثل دیابت وجود دارد پیش از اقدام به باروری باید بهخوبی کنترل شود. با توجه به شیوع آنمی و کمبود ویتامین D در ایران بهتر است این موارد پیش از بارداری از طریق سنجشهای آزمایشگاهی بررسی و درمان شود. به یاد داشته باشید که عادات غذایی و وضعیت تغذیه مادر پیش از باروری بسیار مهم است، زیرا بسیاری از نقایص جنینی و مشکلات بارداری در هفتههای اول ایجاد می شود که ممکن است فرد از بارداری خود مطلع نباشد و مراقبت صحیح دریافت نکند. چنانچه مشخص شده ۳۰ درصد از

زنان باردار در ایالات متحده از سه ماهه دوم تحت بررسیهای لازم قرار می گیرند. از این جهت فرد را برای داشتن رژیم غذایی سالم و متنوع که در بر گیرنده گسترهای از مواد مغذی باشد، راهنمایی كنيد. از اين دست راهنماييها ميتوان تشويق به استفاده از منابع غنی از آهن هم مثل گوشت و ماهی و سبزیجات حاوی فولیک اسید را نام برد. برای توصیه یک رژیم غذایی کامل با توجه به فیزیک بدن و شرایط فیزیولوژیک با توجه به منابع أنلاين مى توان اقدام كرد. از جمله منابع مورد توصیه uptodate سایت زیر است (شکل ۱): (https://www.choosemyplate.gov/moms pregnancy _ breastfeeding)

از آن جایی که ایجاد عادتهای غذایی جدید و تصحیح رفتارهای تغذیهای نادرست زمان بر است و نمی تــوان آن را به زمان بــارداری موکول کرد بهتر است در مشاوره پیش از بارداری مشاورههای تغذیهای و اهمیت آنها در بارداری شرح داده شود. از جمله مواردی که می توان توصیه کرد، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

به فرد توصیه کنید از نوشیدن الکل و استفاده از سیگار و مصرف کافئین بیش از ۳۰۰ میلی گرم (بیش از ۴ استکان از چای و قهوه و کولا و کاکائو) در روز پرهیــز کند. همچنیــن باید آگاهی کافی جهت اجتناب از برخی داروها قبل و طی بارداری و نیاز به مشاوره برای تمام داروهای مصرفی در بارداری به زنان داده شود. در خصوص مصرف منظم ماهي فقط بهصورت يخته تأكيد كنيد و به یاد داشته باشید فایده استفاده از مکمل های امگا م حاوي docosahexaenoic acid [DHA] and حاوي

9	Set My Plan			
p	ot sure how much to eat from ea hysical activity level to get a pla ood group targets – what and how	in that's right for you.	The Myf	rour age, sex, height, weight, and Plate Daily Checklist shows your rie allowance.
	Age 31)		
	Sex Fema	ıle ▼		
ä	Pregnant/ Breastfeeding Pregr	nant 🔻		
	Trimester Secon			
	=	_		
	Weight 141	pounds		
	Height 5	▼ feet 7 ▼	inches	
			and a second of	itv. •
	Physical activity 30 to	60 minutes of moder	ace activi	Ry.
	Physical activity 30 to		-	ку. У
100	late Daily Check	Calculate Food	Plan	ν. •
Write down		Calculate Food KliSt our daily MyPlate, MyW	Plan	
Write down	the foods you ate today and track y gets for a 2,000 calonic pattern pre 2 cape 1 cou of fruits counts as 1 17 cas of fruits fruits or 1 17 cas of fruits fruits or	Calculate Food Klist our daily MyPtate, MyW Write your food chance for	Plan finst Only you reach your target?	Limet: - Souture to 2,300 milligrams a day - Soutured for Did grams abuy - Address dayon to 65 grams a day V K
Write down	the foods you ate today and track y gets for a 2,000 calorer pattern are: 2 cape 1 cap of the contract of the	Calculate Food Klist our daily MyPtate, MyW Write your food chance for	Plan Inst Del you react V N	Limit: - Suchan his 2,300 milligrams a dig Subject for 10 th grams a day Authority sugars to 50 grams a day Authority sugars to 50 grams a day Authority spicer way; - Authority - Author
Write down	to the foods you are today and track y gets for a 2,000 calorier pattern are 2 cugs 1 to the foods couldn't pattern are 1 to contract from the country 1 t	Calculate Food Klist our daily MyPtate, MyW Write your food chance for	Plan Inst Did you read your taget? V N	Limit - brokens to be press as - brokens to be press as - Author sugar to 6 grams a fine - Author sugar to 6 grams a fine - Author sugar to 6 grams a fine - brokens grams and sugar - brokens grams and sade

شکل ۱ – سایت مورد توصیه Uptodate

eicosapentaenoic acid [EPA] در سنین باروری در خصوص آثار مثبت بر سیستم عصبی یا آثار بررسی کنید تا حاوی بیش از ۵۰۰۰ واحد ویتامین مثبت دیگر هنوز به اثبات نرسیده و فقط در کسانی A در کل مقدار مصرف روزانه نباشد. چون در مقادیر که به هر دلیلی نمی توانند ماهی به مقدار سه واحد سیش از ۱۰٬۰۰۰ واحد در روز خطر ترارتوژنســیته در هفته مصرف کنند، نیاز به استفاده روزانه از ۲۰۰ افزایش مییابد. همچنین بسیاری از منابع توصیه تا ۳۰۰ میلی گرم DHA دارند.

در صورتی که فرد روی مولتی ویتامین است به محدود کردن یا عدم استفاده از جگر حیوانات

دارند، چون حاوی مقادیر بالایی از ویتامین A است.

■ مراقبتهای دارویی پیش از باروری

تأثیر داروها در این بازه زمانی روی اسپرمها و تخمکها است که در نهایت بر رشد جنین طی بارداری تأثیر می گذارد. این آثار بیشتر بهصورت جهش ژنی و نقایص کروموزومی ایجاد می شود. دقت کنید که اگر جهشهای ژنی پیش از بارداری یا تفاق بیافتد، منجربه تولد نوزاد ناقص الخلقه می شود، در صورتی که جهش طی جنینی خود را به شکل سرطانهای دوران کودکی نشان می شود. بیشتر داروهایی که در این دسته جای می گیرند، داروهای ضدسرطان و ایمونوساپرسانت هستند.

همان طور که می دانیم دارویی مثل متوتر کسات در مردان با اثر بر اسپرم اثرات سویی بر باروری دارد، با توجه به روند فیزیولوژیک سیستم باروری مردانه ایجاد فاصله سه ماهه از قطع دارو تا اقدام به باروری می تواند این خطر را به حداقل برساند. برای فرد مشاور گیرنده اهمیت استفاده از داروها در مردان و تأثیر آن بر باروری را شرح دهید و برای بررسی و اطمینان از فاصله زمانی قطع دارو تا شروع باروری به منابع معتبر مراجعه کنید.

■ جمع بندی

در کل برای اطمینان از مشاوره مؤثر پیش از بارداری چک لیست زیر را برای هر مشاوره بررسی کنید:

- ♦ عدم مصرف سيگار
- انسده عدم وجود افسردگی کنترل نشده

 \Leftrightarrow عدم وجود بیماریهای منتقله جنسی \Leftrightarrow اجتناب از مواد تراتوژن (برای خانم و آقا) \Leftrightarrow وزن سالم با نمایه توده بدنی در بازه ۱۸ تا ۳۰ \Leftrightarrow فولیک اسید در مقادیر یاد شده حداقل یک تا سه ماه قبل از بارداری استفاده شود.

﴿ وضعیت قند خون در بهترین حالت کنترل شود. ﴿ قبل از هفته ۱۲ توسط پزشک ویزیت شود. ﴿ عادتهای صحیح غذایی و تغذیه کافی و مؤثر آموزش داده شود.

■ منابع آنلاین برای اطلاعات پیش از باروری مرکز کنترل بیماریهای ایالات متحده آمریکا CDC وب سایت زیر را طراحی کرده که علاوه بر بررسی داروها مراقبتهای کلی قبل و طی بارداری را بیان می کند (شکل ۲):

(https://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html)



شکل ۲- سایت طراحی شده CDC

از دیگر منابع اطلاعاتی بارداری می توان به http://www.marchofdimes.org از اطلاعات مفیدی از آمادگیهای پیش از بارداری و بین بارداریها دارد (شکل ۳).



شکل ۳- سایت در مورد اطلاعات مفید از آمادگیهای پیشاز بارداری و بین بارداری

♦ Prenatal care: Patient education, health promotion, and safety of commonly used drugs
 ♦ The preconception office visit
 كتابهاى دارويى و تغذيهاى هم بخشى از عناوين
 خود را به مراقبتهاى پيش از باردارى تحت عنوان
 ا بيش از باردارى تحت عنوان
 منابع قابل استناد مى توان به موارد زير اشاره كرد:
 ♦ Williams, Sue Rodwell. Basic nutrition and diet
 therapy. No. Ed. 15. CV Mosby Company, 2017.
 ♦ Källén, Bengt. Drugs During Pregnancy:
 Methodological Aspects. Springer, 2016.
 ♦ Webster _ Gandy, Joan, Angela Madden, and Michelle Holdsworth, eds. Oxford handbook of nutrition and dietetics. OUP
 Oxford. 2011.

سایر منابع اطلاعاتی شامل موارد زیر است: ♦ Centers for Disease Control and Prevention

American College of Obstetricians and Gynecologists

♦ Perinatal Foundation

♦ WHO | Nutrition and pregnancy

American Pregnancy Association

منبع اطلاعاتی up to date هم چندین عنوان خـود را به این موضوع اختصـاص داده که برای اطلاعات بیشتر میتوانید به متن کامل مقالات با عناوین زیر دسترسی داشته باشید:

Clinical manifestations and diagnosis of early pregnancy

Prenatal care: Initial assessment