

## سقط و راهکارهای پیشگیری از سقط جنین

### تنظیم کننده: فاطمه فرجی کارشناس سلامت مادران شبکه بهداشت فریدن

یکی از مشکلات نسبتاً شایع در میان بانوان باردار، سقط جنین و ختم بارداری است که حدود ۱۰ درصد از بارداری‌های سالانه را شامل می‌شود. اگرچه سقط ناخواسته جنین در اثر علل و عوامل مختلفی رخ می‌دهد؛ اما معمولاً علت آن ناشناخته باقی می‌ماند و امکان پیشگیری یا درمان را از پزشک سلب می‌کند.

در مواردی که دلیل سقط شدن جنین شناسایی شود، درمان و رفع مشکل مربوطه می‌تواند از سقط جنین در بارداری‌های بعدی جلوگیری کند. به طور کلی، بسیاری از بانوان با آغاز دوران حاملگی یا پیش از آن به دنبال آشنایی با راه‌های جلوگیری از سقط جنین هستند تا دوره بارداری را با موفقیت پشت سر بگذارند و نوزاد سالمی به دنیا آورند. به همین دلیل، آشنایی با مراقبت‌های دوران بارداری، علائم و نشانه‌های سقط جنین و عوامل مؤثر در افزایش خطر سقط جنین می‌تواند به جلوگیری از این عارضه و کاهش خطر آن کمک کند.

#### سقط جنین چیست؟

منظور از سقط جنین یا سقط ناخواسته جنین، مرگ جنین پیش از هفته ۲۰ بارداری است که می‌تواند در اثر عوامل شناخته‌شده یا ناشناخته رخ دهد. اگرچه احتمال مرگ جنین در هر دوره‌ای از مدت‌زمان بارداری وجود دارد؛ اما معمولاً سقط جنین ناخواسته در سه ماهه اول بارداری مشاهده می‌شود. باید گفت با وجود پیشرفت‌های علم پزشکی، هنوز راه قطعی و دقیقی برای پیشگیری از سقط جنین وجود ندارد و صرفاً راهکارهایی برای کاهش ریسک آن در نظر گرفته شده است.

سقط خودبه‌خودی جنین ممکن است در اثر آسیب‌های محیطی و یا ناهنجاری‌های ژنتیکی و کروموزومی رخ دهد. از طرفی در بسیاری از موارد، سقط در ۲ یا ۳ هفته اول بارداری به وقوع می‌پیوندد و ممکن است مادر حتی پیش از اطلاع از بارداری خود، دچار سقط جنین شود. به همین دلیل، توصیه می‌شود زنان باردار از ابتدای دوران حاملگی خود، اقدامات و مراقبت‌هایی را در پیش گیرند که احتمال پایان زود هنگام بارداری و سقط جنین را تا حد امکان کاهش دهد.

#### راه‌های جلوگیری از سقط جنین قبل از بارداری :

بهترین راه برای جلوگیری از سقط جنین، انجام اقدامات پزشکی و مراقبتی لازم در ایام پیش از آغاز بارداری است. به عبارتی دیگر، با در پیش گرفتن مراقبت‌هایی پیش از اقدام برای بارداری، می‌توان خطر سقط جنین را به حداقل رساند. این روش‌ها شامل موارد زیر است:

معاینه منظم توسط پزشک متخصص:

برای جلوگیری از سقط جنین به ویژه در ماه‌های نخست حاملگی، باید پیش از اقدام به بارداری با یک پزشک متخصص زنان و زایمان مشورت کرد. پزشک ضمن بررسی سابقه پزشکی فرد، درخصوص سبک زندگی و عادات سالم یا ناسالم او سؤال می‌پرسد و معاینات و آزمایش‌های لازم را تجویز می‌کند. در اغلب موارد، انجام یک آزمایش خون برای اطلاع از گروه خونی، و ممنوعیت در برابر سرخجه و آبله مرغان، ضروری است RH فاکتور

معاینه کامل از نظر بیماری های مقاربتی:

، سوزاک، هرپس، گونوره و سیفلیس خطر سقط (HIV) بسیاری از بیماری های مقاربتی و مشکلات ناشی از آن ها نظیر ایدز برای تشخیص و درمان این بیماری ها STD جنین و سایر عوارض بارداری را افزایش می دهد. بنابراین انجام معاینات کامل و جلوگیری از سقط جنین ضرورت دارد. از طرفی، داشتن رابطه جنسی ایمن در طول زندگی موجب پیشگیری از این بیماری های و در نتیجه جلوگیری از سقط جنین در بارداری های آینده می شود.

#### معاینه لگن

یکی از مهم ترین اقدامات برای جلوگیری از سقط جنین در ماه های مختلف بارداری، انجام معاینه کامل لگن است. پزشک به کمک معاینه لگنی می تواند باز شدن دهانه رحم، خونریزی و از بین رفتن جنین یا زنده ماندن آن را تشخیص دهد. همچنین یک سونوگرافی واژینال به تعیین میزان رشد جنین در رحم و پیگیری روند ضربان قلب جنین کمک می کند. باید گفت یکی از راه های بررسی ضربان قلب جنین، تست اولتراسوند است که می تواند برخی مشکلات قلبی جنین را تعیین کند و سلامت عمومی آن را تأیید یا رد نماید.

#### آزمایش خون

همان طور که ذکر شد، تست خون از جمله آزمایش های لازم برای پیشگیری از سقط جنین یا کاهش خطر آن است که باید در طول معاینات پیش از بارداری انجام شود. پزشک به کمک آزمایش خون می تواند شرایط خونریزی و همچنین کمیت و کیفیت برای تأیید بارداری را بررسی کند. علاوه بر این، انجام هفتگی تست خون برای تشخیص عفونت رحم به hCG هورمون ، ، ضروری است (WBC) کمک شمارش تعداد گلبول های سفید خون

#### تکمیل واکسیناسیون

بانوانی که قصد بارداری در آینده را دارند، باید تزریق تمام واکسن های خود را در موعد مقرر انجام دهند. بررسی تاریخچه واکسیناسیون و تکمیل دوره واکسن های زده، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کم می کند و در نتیجه جنین را کمتر در معرض آسیب های مادرزادی دوره بارداری قرار می دهد. در واقع، عدم تزریق برخی واکسن ها به خودی خود باعث افزایش خطر سقط جنین نمی شود؛ اما به دلیل احتمال ابتلای مادر به بیماری در طول حاملگی، جنین را مستعد نقص های متعددی می کند. باید دانست از آن جایی که واکسن هایی نظیر واکسن سرخک از ویروس های زنده یا ضعیف شده تهیه می شوند، تزریق آن ها در طول بارداری امکان پذیر نیست و باید قبل از شروع بارداری زده شود.

#### مصرف اسید فولیک و ویتامین های ضروری

مصرف مکمل فولیک اسید یا ویتامین های مورد نیاز بدن در دوران قبل، حین و بعد از بارداری، به کاهش ریسک سقط جنین (B9 ویتامین) کمک می کند. معمولاً توصیه می شود که زنان در آستانه بارداری، روزانه ۶۰۰ میلی گرم مکمل اسید فولیک مصرف کنند تا از سقط جنین جلوگیری نمایند. اسید فولیک در کاهش خطر نقص مادرزادی جنین نقش بسزایی دارد

## مصرف ویتامین دی

در بانوان با سابقه سقط جنین نقش محافظتی از بارداری را بر عهده دارد؛ D طبق مطالعات انجام شده، مصرف ویتامین خون آنان برابر یا بیشتر از 30 نانوگرم (یعنی سطح کافی ویتامین دی) D به گونه‌ای که در خانم‌هایی که سطح ویتامین باشد، احتمال بارداری و تولد نوزاد زنده به ترتیب 10% و 15% افزایش می‌یابد. به بیانی دیگر، با افزایش مصرف هر 10 ، خطر سقط جنین 12% کاهش می‌یابد D نانوگرم بر میلی‌لیتر ویتامین

## نوشیدن آب و پرهیز از کافئین و الکل

در دوران بارداری باید به نوشیدنی‌های روزانه توجه کرد. مصرف روزانه چند لیوان آب آشامیدنی سالم در حفظ سلامت مادر و جنین مؤثر است؛ اما باید از مصرف نوشیدنی‌های قندی، کافئین‌دار، الکلی و... خودداری کرد و میزان مصرف چای و قهوه را به حداقل رساند. در واقع مصرف بیش از دو فنجان (۲۰۰ میلی‌گرم) قهوه در روز، با ایجاد عدم تعادل در هورمون‌های مادر باعث افزایش ریسک سقط جنین می‌شود

## تشخیص و درمان بیماری‌های خاص

برای جلوگیری از سقط جنین لازم است که بیماری‌های مزمن در مادر، شناسایی و درمان شود. بیماری‌هایی نظیر لوپوس، صرع، اختلالات تیروئید، شامل کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، فشار خون بالا، دیابت و... خطر سقط جنین را بالا می‌برند؛ اما درمان یا مدیریت آن‌ها تحت نظر پزشک، امکان یک بارداری موفق را برای مادر فراهم می‌کند

توصیه می‌شود که زوجین، سابقه هرگونه بیماری ارثی و خانوادگی را به پزشک گزارش دهند و آزمایش‌ها و درمان‌های مربوطه را در پیش گیرند

## کنترل و کاهش استرس

از جمله راه‌های جلوگیری از سقط جنین در سه ماهه اول بارداری و پس از آن، کاهش استرس و اضطراب، دوری از افسردگی و حفظ آرامش است. طبق برخی مطالعات، مادران دور از استرس تا ۶۰ درصد کمتر از سایر زنان در معرض سقط جنین قرار دارند. برای این کار باید از بحث و اختلاف نظرهای خانوادگی دوری کرد و در صورت داشتن مشاغل استرس‌زا، ساعات کاری را کم نمود

## ورزش منظم و متعادل

ورزش کردن پیش از آغاز بارداری به حفظ سلامت عمومی بدن کمک می‌کند و باعث جلوگیری از سقط جنین می‌شود؛ اما با شروع بارداری باید ورزش‌های سبک و متعادلی را در پیش گرفت و تمرینات سنگین نظیر دوی ماراتن یا هنرهای رزمی را کنار گذاشت. در واقع، برخی مطالعات نشان داده که عدم تعادل در ورزش و داشتن حتی هفت ساعت فعالیت ورزشی، سنگین در هر هفته از بارداری، منجر به افزایش احتمال سقط جنین می‌گردد

## اجتناب از سفرهای طولانی

رشد جنین در رحم مادر، نه ماه طول می‌کشد و در اوایل این دوران به ویژه سه ماهه اول و دوم بارداری، جنین وضعیت ضعیف و ناپایداری دارد. در چنین شرایطی، رفتن به سفرهای طولانی مدت یا حتی انجام کارهای سنگین و خسته‌کننده می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به جنین وارد کند یا حتی باعث سقط آن شود.

## عدم مصرف خودسرانه داروهای گیاهی

برخی گیاهان و داروهای گیاهی نه تنها برای زنان باردار مفید نیستند؛ بلکه خطر سقط جنین را نیز افزایش می‌دهند. برای جلوگیری از سقط جنین در بارداری باید مصرف خودسرانه شماری از گیاهان را کاهش داد که عبارتند از: پونه، نارون قرمز، ریشه کرفس، کوهوش سیاه، کوهوش آبی، زنجبیل، سداب، دکمه طلایی، بومادران معمولی، وح، انجدان، میوه ارس، جینسینگ، مر حجازی، برنجاسف جنوی، خوک طلایی، روغن ساسافراس، گل جعفری، دم شیر، کرف، سنبل ختایی.

## سایر علل:

ترک سیگار

خودداری از سونا و حمام داغ

## کنترل وزن:

حفظ تعادل در وزن و درمان چاقی و لاغری مفرط، از مهم‌ترین اقدامات پیش از بارداری در زنان است که ضمن کمک به گذراندن یک حاملگی کم‌خطر و تولد نوزاد سالم، باعث جلوگیری از سقط جنین می‌شود. از آنجایی که شاخص توده بدنی بالا و اضافه‌وزن، خطر سقط جنین را بالا می‌برد، باید قبل از شروع بارداری نسبت به متعادل کردن وزن خود اقدام کرد (BMI).

## برای جلوگیری از سقط جنین چه بخوریم؟

مصرف خوراکی‌های مفید برای پیشگیری از سقط جنین، ضمن تقویت رحم و تخمدان‌ها موجب آمادگی جسمی بالاتر مادر برای گذراندن دوره بارداری می‌شود. از جمله نکات غذایی قبل و حین بارداری برای کاهش خطر مرگ نوزاد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مصرف روزانه سبزیجات (به ویژه سبزیجات تیره) و میوه‌های تازه

افزایش مصرف فیبر برای ایجاد تعادل هورمونی، تنظیم قند خون و هضم سالم غذا

مصرف لوبیا و غلات سبوس‌دار

خودداری از مصرف محصولات آمیخته به آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها

خوردن گیاهان ارگانیک و طبیعی

مصرف چربی‌های کامل و سالم

استفاده از محصولات لبنی فاقد فرآوری‌های ناسالم

پرهیز از لبنیات حاوی هورمون و آنتی‌بیوتیک به دلیل آسیب‌هایی همچون افزایش امتعارف استروژن در بدن نوشیدن شیر گیاهی مبتنی بر دانه‌های آجیلی نظیر شیر بادام، در صورت عدم سازگاری با لبنیات حیوانی مصرف گوشت ماهیچه گوسفندی به شکل کباب خوردن نان سالم و مغذی و عدم مصرف نان‌های فتیری استفاده از مغزهای بوداده به عنوان میان‌وعده تقویت رحم به کمک هویج، به، سیب و همچنین رب و مربای آن‌ها کاهش مصرف رشته آشی، ماکارونی و لازانیا کاهش مصرف حلیم، کله پاچه و سوپ‌های چرب اجتناب از خوردن گوشت مانده، غذاهای نفاخ، کنسروها و خوراکی‌های پرادویه خودداری از مصرف سویا و شیر سویا به دلیل سطوح بالای استروژن و ایجاد تغییرات هورمونی مصرف مناسب برخی ماهی‌ها نظیر ماهی‌های آب‌های سرد

### نحوه توقف سقط جنین حین مشاهده علائم آن

گاهی این سؤال پیش می‌آید که آیا می‌توان به محض مشاهده علائم سقط جنین، نسبت به درمان و توقف آن اقدام کرد؟ باید گفت که در اکثر موارد، هیچ راهی برای توقف سقط در حال جریان وجود ندارد و اغلب علائم و نشانه‌ها، پس از پایان یافتن و ختم بارداری مشاهده می‌شود.

در صورت مشاهده علائم هشداردهنده پیش از وقوع سقط جنین و شنیدن صدای قلب او توسط پزشک، راهکاری‌هایی جهت حفظ بارداری وجود دارد که شامل موارد زیر است:

اجتناب از هرگونه رابطه زناشویی تا زمان زایمان

داشتن استراحت مطلق در بستر

تزریق پروژسترون

منفی RH تجویز آمپول رگام در صورت

بررسی و تعیین علت خونریزی

### سخن پایانی

در یک نگاه واقع‌بینانه، باید گفت که حتی رعایت نکات ذکرشده نیز به‌طور صددرصد موجب جلوگیری از سقط جنین نمی‌شود و باز هم ممکن است در برخی زنان، این عارضه به وقوع بپیوندد. در چنین شرایطی، آشنایی با اقدامات و مراقبت‌های بعد از سقط جنین به کاهش عوارض و پیامدهای آن کمک می‌کند.

با توجه به فشارهای جسمی و روانی ناشی از سقط، بهتر است خانم‌ها در شرایط روحی آرامی به استراحت و تقویت خود با یک رژیم غذایی سالم پردازند تا سلامت کامل خود را برای بارداری مجدد باز یابند