

A close-up photograph of a green leaf with several clear water droplets. A small red ladybug with black spots is positioned on the right side of the leaf, facing right. The background is a soft-focus green.

Dr. Firoozeh Mirzaee
Ph.D. in Reproductive Health
Department of Midwifery,
Reproductive and health research
center, University of Medical Sciences,
Kerman, Iran



راههای پیشگیری از سقط



- **تعریف**

- **سقط جنین** (Miscarriage) یا (Spontaneous abortion) به خاتمه خودبه‌خودی بارداری قبل از رسیدن جنین به سن قابلیت حیات گفته می‌شود.
- در ایران معمولاً پایان بارداری قبل از هفته ۲۰ بارداری یا وزن جنین کمتر از ۵۰۰ گرم به عنوان سقط در نظر گرفته می‌شود.
- پیام مهم:
سقط می‌تواند به‌صورت خودبه‌خودی رخ دهد یا به دلایل پزشکی و با مداخله انجام شود.



- سقط چقدر شایع است؟
- آیا سقط اتفاق نادری است؟
- خیر.
- حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد بارداری‌های تشخیص داده شده به سقط خودبه خودی ختم می‌شوند .
- اگر بارداری‌های بسیار اولیه را هم در نظر بگیریم، این رقم حتی بیشتر است؛ زیرا بسیاری از آن‌ها قبل از اینکه فرد متوجه بارداری شود از بین می‌روند .
- نکته مهم:
در اغلب موارد، سقط نتیجه اشتباه یا کوتاهی مادر نیست.



- چه زمانی سقط بیشتر رخ می دهد؟
- حدود ۸۰ درصد سقطها در سه ماهه اول بارداری (تا هفته ۱۳) اتفاق می افتند.
- بعد از سه ماهه اول، احتمال سقط به طور قابل توجهی کاهش پیدا می کند.
- علل کلی سقط
- همه سقطها قابل پیشگیری نیستند.
- به طور کلی علل عبارت اند از:
- اختلالات ژنتیکی و کروموزومی جنین
- بیماری های مادر
- عفونت ها
- مشکلات رحم و دهانه رحم
- عوامل هورمونی
- عوامل محیطی و سبک زندگی
- شایع ترین علت سقط در سه ماهه اول، اختلالات کروموزومی جنین است که معمولاً قابل پیشگیری نیست.

- انواع سقط

- ۱. سقط تهدیدکننده (Threatened abortion)

- خونریزی وجود دارد .
- دهانه رحم بسته است .
- بارداری ممکن است ادامه پیدا کند.



• ۲. سقط اجتناب ناپذیر (Inevitable abortion)

- خونریزی و درد وجود دارد .
- دهانه رحم باز شده است .
- ادامه بارداری امکان پذیر نیست.



- ۳. سقط ناقص (Incomplete abortion)

- بخشی از بافت بارداری خارج شده و بخشی در رحم باقی مانده است.

- ۴. سقط کامل (Complete abortion)

- تمام محصولات بارداری خارج شده‌اند و رحم خالی است

- ۵. سقط فراموش شده (Missed abortion)

- جنین از بین رفته است، اما هنوز از رحم دفع نشده و ممکن است مادر هیچ علامتی نداشته باشد.



• ۶. سقط عفونی (Septic abortion)

- نوع خطرناک سقط که با عفونت همراه است و نیاز به درمان فوری دارد.
- علائم سقط
- خونریزی واژینال
- درد یا گرفتگی زیر شکم
- دفع لخته خون
- دفع بافت
- کاهش علائم بارداری (همیشه نشانه سقط نیست)



- آیا همه سقطها قابل پیشگیری هستند؟
- خیر.
- بسیاری از سقطها به علت ناهنجاریهای ژنتیکی جنین رخ می دهند و قابل پیشگیری نیستند.
- اما برخی عوامل خطر مانند بیماریهای مزمن، ترک سیگار، تغذیه مناسب و مراقبت های قبل از بارداری قابل اصلاح هستند.



- باورهای غلط درباره سقط
- آیا این موارد باعث سقط می شوند؟
- استرس روزمره
- بالا رفتن از پله
- کار کردن
- ورزش سبک
- رابطه جنسی در بارداری طبیعی
- مسافرت کوتاه
- در یک بارداری طبیعی، این موارد معمولاً باعث سقط نمی شوند. البته اگر پزشک به دلیل شرایط خاص (مانند خونریزی، جفت سرراهی یا تهدید به سقط) محدودیتی توصیه کرده باشد، باید آن را رعایت کرد.



• علل سقط جنین

- بسیاری از سقطها به دلایلی رخ می دهند که خارج از کنترل مادر هستند، به ویژه در سه ماهه اول بارداری.
- ۱. علل جنینی (شایع ترین علت)
- حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد سقطهای سه ماهه اول به علت اختلالات کروموزومی جنین رخ می دهد.
- در این موارد:
- جنین از ابتدا رشد طبیعی ندارد .
- بدن به طور طبیعی بارداری را خاتمه می دهد .
- مثال
- مثل این است که هنگام ساختن یک ساختمان، نقشه اصلی از ابتدا اشکال داشته باشد؛ در نتیجه ساختمان قابل تکمیل نیست.
- این نوع سقط معمولاً به دلیل فعالیت، استرس یا غذای مادر نیست.
- اغلب قابل پیشگیری هم نیست.



- ۲. سن مادر
- هرچه سن مادر بیشتر شود، احتمال سقط افزایش می یابد.
- علت:
- افزایش اختلالات کروموزومی تخمک
- ۳. بیماری های مادر
- اگر بیماری های مزمن کنترل نشوند، احتمال سقط افزایش می یابد.
- مهم ترین آن ها:
- دیابت کنترل نشده
- بیماری های تیروئید
- فشار خون بالا
- بیماری های کلیوی
- بیماری های خودایمنی (مانند لوپوس)
- اختلالات انعقادی (ترومبوفیلی)
- کنترل بیماری قبل از بارداری می تواند خطر سقط را کاهش دهد.



• ۴. عفونت‌ها

• برخی عفونت‌ها می‌توانند موجب سقط شوند.

• مانند:

• سرخجه

• توکسوپلاسموز

• لیستریا

• سیتومگالوویروس (CMV)

• سیفلیس

• راه‌های پیشگیری

• شستن کامل میوه و سبزی

• مصرف نکردن لبنیات غیرپاستوریزه

• اجتناب از گوشت نیم‌پز

• واکسیناسیون قبل از بارداری (مانند سرخجه)



- ۵- مشکلات رحم و دهانه رحم
- گاهی ساختمان رحم طبیعی نیست.
- مثلاً:
- رحم دوشاخ
- سپتوم رحم
- فیبروم‌های بزرگ
- نارسایی دهانه رحم
- در این موارد ممکن است سقط‌های مکرر رخ دهد.



- ۶. سبک زندگی
- از مهم ترین عوامل قابل پیشگیری هستند.
- سیگار
- خطر سقط را افزایش می دهد .
- قلبان
- مانند سیگار مضر است .
- الکل
- حتی مقدار کم نیز ایمن نیست .
- مواد مخدر
- خطر سقط، مرده زایی و ناهنجاری جنین را افزایش می دهد .
- کافئین زیاد
- مصرف بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز حدود دو فنجان قهوه ممکن است با افزایش خطر سقط همراه باشد.



- ۷. اضافه وزن یا لاغری شدید
- چاقی احتمال سقط را افزایش می دهد .
- کمبود وزن شدید نیز می تواند مشکل ساز باشد.
- ۸. کمبود برخی ویتامین ها
- به خصوص:
- اسید فولیک
- ویتامین D در برخی مطالعات
- مصرف اسید فولیک از سه ماه قبل از بارداری توصیه می شود.



- ۹. عوامل محیطی
- مانند:
- تماس با مواد شیمیایی
- سموم کشاورزی
- فلزات سنگین
- اشعه‌های مضر
- برخی داروها بدون تجویز پزشک



- ۱۰. استرس
- بسیاری از مادران تصور می کنند که هر استرسی باعث سقط می شود.
- **واقعیت چیست؟**
- استرس های معمول زندگی به تنهایی معمولاً باعث سقط نمی شوند.
- اما:
- استرس شدید و طولانی مدت
- خشونت خانگی
- فشارهای روانی شدید
- می توانند خطر عوارض بارداری را افزایش دهند.



- عوامل قابل پیشگیری از سقط جنین
- ۱. برنامه‌ریزی قبل از بارداری (Preconception Care)
- بهترین زمان برای پیشگیری از سقط، قبل از باردار شدن است.
- اقدامات مهم:
- مراجعه به پزشک قبل از بارداری
- بررسی بیماری‌های زمینه‌ای
- انجام آزمایش‌های لازم
- بررسی داروهای مصرفی
- شروع مصرف اسیدفولیک



- ۲. مصرف اسید فولیک
- یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین اقدامات.
- توصیه:
- روزانه ۴۰۰ میکروگرم
- حداقل از یک ماه قبل از بارداری
- تا پایان سه‌ماهه اول ادامه یابد .
- مزایا:
- کاهش ناهنجاری‌های لوله عصبی
- بهبود رشد جنین
- احتمالاً کاهش برخی عوارض بارداری



• ۳. کنترل بیماری‌های مزمن

• اگر مادر مبتلا به:

• دیابت

• فشار خون

• بیماری تیروئید

• صرع

• بیماری کلیوی

• لوپوس

• باشد، باید قبل از بارداری بیماری کنترل شود.

• مثلاً:

• قند خون کنترل نشده می‌تواند خطر سقط و ناهنجاری جنین را افزایش دهد



- ۴. ترک سیگار، قلیان و مواد مخدر
- سیگار باعث:
- کاهش خون‌رسانی جفت
- افزایش خطر سقط
- زایمان زودرس
- مرده‌زایی
- وزن کم هنگام تولد
- می‌شود.
- قلیان نیز ایمن نیست و حتی در یک جلسه مصرف، مقدار زیادی مونوکسیدکربن و مواد سمی وارد بدن می‌شود.



• ۵. پرهیز از الکل

- هیچ مقدار مطمئنی از الکل در بارداری وجود ندارد.
- الکل می تواند باعث:
- سقط
- مرده زایی
- اختلال رشد مغز جنین
- شود.



- ۶. تغذیه سالم
- رژیم غذایی باید شامل:
- میوه
- سبزیجات
- لبنیات پاستوریزه
- گوشت کاملاً پخته
- حبوبات
- غلات کامل
- باشد.
- باید از مصرف:
- گوشت خام
- جگر زیاد
- لبنیات غیر پاستوریزه
- تخم مرغ نیم پز
- خودداری شود.



- ۷. پیشگیری از عفونت‌ها
- کارهای ساده ولی مؤثر:
- ✓ شستن دست‌ها
- ✓ شستن میوه و سبزی
- ✓ مصرف آب سالم
- ✓ گوشت کاملاً پخته
- ✓ واکسن‌های لازم قبل از بارداری
- ✓ رعایت بهداشت جنسی



- ۸. وزن مناسب
- هم چاقی و هم لاغری شدید خطر سقط را افزایش می دهند.
- هدف:
- رسیدن به BMI مناسب قبل از بارداری.
- ۹. فعالیت بدنی مناسب
- ورزش منظم قبل و در بارداری مفید است.
- مثلاً:
- پیاده روی
- شنا
- یوگای بارداری
- مگر اینکه پزشک محدودیت ایجاد کند



• ۱۰. کاهش استرس

- استرس طبیعی زندگی معمولاً باعث سقط نمی‌شود.
- اما برای سلامت مادر بهتر است:
- خواب کافی
- حمایت خانواده
- ورزش
- تکنیک‌های آرام‌سازی
- رعایت شود.



• ۱۱. مراقبت‌های دوران بارداری

- مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری.

- شامل:

- مراجعه منظم به پزشک یا ماما

- انجام آزمایش‌ها

- کنترل فشار خون

- کنترل قند خون

- بررسی رشد جنین

- درمان به موقع مشکلات



- ۱۲. پرهیز از مصرف خودسرانه دارو
- در بارداری حتی برخی داروهای گیاهی نیز ممکن است خطرناک باشند.
- هر دارویی باید با نظر پزشک مصرف شود.



- ۱۳. فاصله مناسب بین بارداری‌ها
- توصیه: WHO:
- حداقل ۲۴ ماه پس از زایمان تا شروع بارداری بعدی.
- این فاصله باعث:
- کاهش کم‌خونی
- کاهش زایمان زودرس
- کاهش وزن کم هنگام تولد
- کاهش برخی موارد سقط
- می‌شود.



- ۱۴. مراجعه سریع هنگام علائم هشدار
- در صورت مشاهده:
- خونریزی
- درد شکم
- خروج مایع
- تب
- کاهش علائم بارداری
- باید سریع به پزشک مراجعه کرد.



• سلامت روان و پیشگیری از سقط

- سلامت روان یکی از ارکان اصلی سلامت مادر در دوران بارداری است.
- سلامت روان فقط به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه یعنی مادر:
 - احساس آرامش داشته باشد .
 - بتواند با استرس‌های زندگی کنار بیاید .
 - از حمایت خانواده برخوردار باشد .
 - امید و انگیزه برای ادامه بارداری داشته باشد.



- آیا استرس باعث سقط می شود؟
- این سؤال یکی از شایع ترین سؤالات مادران باردار است.
- استرس های معمول زندگی به تنهایی معمولاً باعث سقط نمی شوند.
- مثلاً:
- ناراحتی
- دعوا
- عصبانیت
- امتحان
- فشار کاری کوتاه مدت
- به تنهایی علت سقط نیستند.
- در واقع، شایع ترین علت سقط در سه ماهه اول، اختلالات کروموزومی جنین است، نه استرس روزمره.



- پس چرا سلامت روان مهم است؟
- اگر استرس:
- شدید باشد،
- طولانی مدت باشد،
- با افسردگی یا اضطراب شدید همراه باشد،
- ممکن است به طور غیرمستقیم بر سلامت بارداری اثر بگذارد.



- استرس شدید چگونه می تواند بر بارداری اثر بگذارد؟
- استرس مزمن می تواند باعث:
- افزایش هورمون کورتیزول
- اختلال خواب
- کاهش اشتها
- افزایش فشار خون
- کاهش مراقبت از خود شود.
- **در نتیجه ممکن است احتمال برخی عوارض مانند:**
- زایمان زودرس
- وزن کم هنگام تولد
- فشار خون بارداری افزایش یابد.
- شواهد درباره ارتباط مستقیم استرس با سقط، قطعی نیست، اما سلامت روان ضعیف می تواند بر سلامت کلی مادر و جنین تأثیر منفی بگذارد.



- افسردگی و اضطراب در بارداری
- حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد زنان باردار درجاتی از افسردگی یا اضطراب را تجربه می کنند.
- علائم هشدار:
- غمگینی مداوم
- بی خوابی
- ناامیدی
- بی علاقه‌گی
- اضطراب شدید
- گریه های مکرر
- احساس بی ارزشی
- در این شرایط باید از روان شناس یا روان پزشک کمک گرفت.



- خشونت خانگی
- یکی از عوامل مهم تهدیدکننده سلامت بارداری است.
- خشونت:
- جسمی
- روانی
- اقتصادی
- جنسی
- می تواند خطر:
- سقط
- زایمان زودرس
- افسردگی
- آسیب به جنین را افزایش دهد.



- حمایت همسر و خانواده
- یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در بارداری است.
- مادرانی که:
- حمایت عاطفی بیشتری دارند،
- احساس امنیت می‌کنند،
- در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دارند،
- معمولاً سلامت روان بهتری را تجربه می‌کنند.



- چگونه سلامت روان خود را حفظ کنیم؟
- راهکارهای ساده:
- خواب کافی ۷ تا ۹ ساعت
- تغذیه مناسب
- پیاده‌روی و فعالیت بدنی سبک در صورت نداشتن منع پزشکی
- صحبت کردن با همسر یا افراد مورد اعتماد
- شرکت در کلاس‌های آمادگی برای زایمان
- یادگیری تمرین‌های تنفس و آرام‌سازی
- کاهش استفاده از اخبار و فضای مجازی در صورت ایجاد اضطراب



- چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
- اگر مادر:
- بیش از دو هفته احساس غم شدید دارد .
- اضطراب شدید و مداوم دارد .
- نمی تواند بخوابد .
- میل به زندگی را از دست داده است .
- افکار آسیب به خود یا دیگران دارد .
- باید هرچه سریع تر به پزشک یا روان شناس مراجعه کند



• علائم هشداردهنده در بارداری

- چه زمانی باید فوراً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنیم؟
- همه دردها یا لکه‌بینی‌ها به معنی سقط نیستند، اما هیچ‌کدام را نباید نادیده گرفت. مراجعه زودهنگام می‌تواند از بسیاری از عوارض جلوگیری کند.



- ۱. خونریزی واژینال
- مهم‌ترین علامت هشداردهنده
- خونریزی ممکن است:
- به صورت چند قطره لکه‌بینی باشد .
- یا به صورت خونریزی شدید .
- نکته
- حتی لکه‌بینی نیز باید توسط پزشک یا ماما بررسی شود.
- علل احتمالی:
- تهدید به سقط
- سقط
- حاملگی خارج رحمی
- مشکلات جفت



• ۲. درد شکم یا لگن

- اگر درد:
- شدید باشد
- مداوم باشد
- همراه خونریزی باشد
- نیاز به بررسی فوری دارد.
- درد یک طرفه شکم به خصوص در اوایل بارداری می تواند نشانه حاملگی خارج رحمی باشد.



- ۳. خروج مایع از واژن
- اگر مادر احساس کند:
- "مایعی از واژن خارج می شود که قابل کنترل نیست".
- ممکن است:
- پارگی کیسه آب باشد .
- این وضعیت نیاز به مراجعه فوری دارد.



- ۴. تب
- تب بالاتر از ۳۸ درجه
- به خصوص اگر همراه باشد با:
- لرز
- درد شکم
- ترشحات بدبو
- می تواند نشانه عفونت باشد.



• ۵. ترشحات بدبو

- ترشحات:

- زرد

- سبز

- بدبو

- ممکن است نشانه عفونت باشند.

- عفونت‌های درمان نشده می‌توانند خطر سقط یا زایمان زودرس را افزایش دهند.



- ۶. کاهش یا قطع علائم بارداری

- اگر مادر:

- تهوع شدید داشته

- حساسیت پستان داشته

- و ناگهان همه علائم از بین بروند، بهتر است بررسی شود.

- از بین رفتن تهوع همیشه به معنی سقط نیست.



• ۷. کاهش حرکات جنین

- این علامت بیشتر بعد از هفته ۲۸ بارداری اهمیت دارد.
- اگر حرکات جنین به طور واضح کاهش پیدا کند:
- باید سریع مراجعه شود.

• ۸. سردرد شدید، تاری دید و ورم ناگهانی

- این علائم ممکن است نشانه:

• پره اکلامپسی

• باشند.

• همراهی آن‌ها با:

• فشار خون بالا

• درد قسمت بالای شکم

• نیاز به مراجعه فوری دارد.



- ۹. درد شدید شانه
- این علامت کمتر شناخته شده است.
- در اوایل بارداری اگر:
- درد شانه
- درد یک طرفه شکم
- سرگیجه
- همزمان وجود داشته باشد،
- ممکن است نشانه پارگی حاملگی خارج رحمی باشد.



• ۱۰. غش یا سرگیجه شدید

• اگر مادر:

• بی حال شود

• غش کند

• رنگ پریده شود

• باید فوراً به اورژانس مراجعه کند.

- راههای پیشگیری از سقط عمدی

- مهم‌ترین دلیل تصمیم یک زن برای سقط عمدی چیست؟

- در بسیاری از موارد، سقط عمدی نتیجه مجموعه‌ای از مشکلات اقتصادی، اجتماعی، روانی، خانوادگی و پزشکی است. بنابراین اگر بتوانیم این عوامل را زودتر شناسایی و مدیریت کنیم، بسیاری از موارد قابل پیشگیری خواهند بود.



- چرا زنان به سقط عمدی روی می آورند؟
- بارداری ناخواسته
- مشکلات اقتصادی
- ترس از آینده کودک
- نبود حمایت همسر یا خانواده
- خشونت خانگی
- مشکلات روان شناختی مانند اضطراب و افسردگی
- نگرانی درباره ادامه تحصیل یا اشتغال
- اطلاعات نادرست درباره بارداری
- ترس از تولد نوزاد دارای ناهنجاری
- هرچه زودتر این عوامل شناسایی شوند، احتمال پیشگیری بیشتر است.



- مهم ترین راهکارهای پیشگیری

- الف- آموزش پیش از بارداری

- آموزش زوجین

- مشاوره قبل از ازدواج

- آموزش مسئولیت پذیری در فرزندآوری

- ارتقای سواد سلامت



- ب- پیشگیری از بارداری ناخواسته
- یکی از مؤثرترین اقدامات:
- آموزش صحیح روش‌های پیشگیری
- انتخاب مناسب‌ترین روش برای هر زوج
- پیگیری منظم
- کاهش شکست روش‌های جلوگیری
- بخش قابل توجهی از سقط‌های عمدی پس از بارداری‌های ناخواسته رخ می‌دهد.



- ج- مشاوره در مواجهه با بارداری ناخواسته
- کارکنان سلامت باید:
- بدون قضاوت گوش دهند .
- شرایط فرد را بررسی کنند .
- فرصت تصمیم‌گیری آگاهانه فراهم کنند .
- خانواده را در صورت تمایل بیمار وارد فرایند مشاوره کنند .
- گاهی یک جلسه مشاوره مناسب می‌تواند تصمیم فرد را تغییر دهد



- د- حمایت روانی

- زنانی که:
- اضطراب شدید
- افسردگی
- استرس
- بحران خانوادگی
- دارند، بیشتر در معرض تصمیم به سقط هستند.
- ارجاع به روانشناس در موارد لازم بسیار مهم است.



- هـ-حمایت اجتماعی
- گاهی مشکل اصلی:
- هزینه‌های بارداری
- نداشتن بیمه
- بیکاری
- نبود حمایت همسر
- است.
- کارکنان سلامت می‌توانند بیمار را به خدمات حمایتی، مددکاری اجتماعی یا سازمان‌های مرتبط ارجاع دهند.



- و- نقش همسر
- مطالعات نشان داده‌اند حمایت همسر یکی از مهم‌ترین عوامل ادامه بارداری است.
- بنابراین:
- آموزش مردان
- مشارکت همسر در مراقبت‌های بارداری
- حضور در جلسات آموزشی
- اهمیت زیادی دارد.



• ز- مراقبت با احترام

- زن باردار باید احساس کند:
- شنیده می شود .
- مورد قضاوت قرار نمی گیرد .
- اطلاعات صحیح دریافت می کند .
- محرمانگی اطلاعاتش حفظ می شود .
- این اعتماد، احتمال مراجعه به موقع و دریافت کمک را افزایش می دهد.



- نقش کارکنان علوم پزشکی:

- هر یک از ما می‌توانیم از اولین مراجعه زن باردار، نقش مهمی در پیشگیری از سقط عمدی داشته باشیم.
- اقدامات عملی:
- شناسایی زنان در معرض خطر
- غربالگری افسردگی و اضطراب
- بررسی خشونت خانگی
- مشاوره صحیح
- ارجاع به روانشناس
- ارجاع به مددکار اجتماعی
- آموزش زوجین
- پیگیری مستمر

نرم افزار



Many thanks for cooperation & attention