Gyermekvállalás előtt

Gyermekvállalás előtt

A gyermekvállalás felelősségteljes feladat, ezért, ha tehetjük készüljünk fel megfelelően. A fogamzást megelőző (prekoncepcionális) egészségvédelem a családtervezés egyik fontos része, amikor a pár mindkét tagja tesz a születendő baba egészségéért. Bár a fogalom már régóta létezik és a magyar védőnői szolgálat feladatai között évtizedek óta szerepel, a mai tudatos gondolkodás hozta be a gyakorlatba. Ma már egyre több pár készül tudatosan a családalapításra, gyermekvállalásra és az anyagi biztonság mellett szükségét érzi a lelki és a testi felkészülésnek is, ahhoz , hogy a születendő gyermek egészséges legyen. Emellett a szülő nők életkora is kitolódott, ami kockázatnövelő, mind a kismamára, mind a magzatra nézve, ezért fontos a megfelelő felkészülés. Valamint a tudomány fejlődése lehetővé teszi, hogy egyre több krónikus betegség mellett biztonságos legyen a várandóság, ehhez azonban szintén komoly előkészületekre van szükség, hogy sem a baba, sem a várandós ne szenvedjen egészségkárosodást.

Egy 2004-es a védőnő feladatairól szóló OTH kiadványban olvashatóak az alábbi sorok, melyek jól összefoglalják a feladatokat:
„Elérendő cél a perikoncepcionális időszakban (szükséglet, igény)

1. A születendő gyermek a kívánt időpontban, a legalkalmasabb körülmények között és egészségesen szülessen.
2. A leendő szülők testi, lelki, szociális felkészülése a gyermekvállalásra, a fogamzásra.
3. A leendő szülőknél és családjukban előforduló fejlődési rendellenesség, öröklődő betegség, kromoszóma rendellenesség feltárása.

4. A leendő szülőknél előforduló betegségek, rizikó állapotok feltárása, a lehetőségek szerinti gyógykezelése, a szövődmények megelőzésé.
5. A megtermékenyülést nehezítő állapotok, életmódi tényezők korai felismerése,lehetőség szerinti gyógykezelése.
6. A női és férfi szervezet felkészítése a fogamzásra, várandósságra, különösen krónikus megbetegedések előfordulása esetén.
7. Az egészséges életmód ismereteinek és készségeinek fejlesztése.” –

A fogamzást megelőző egészségvédelem optimális ideje tudatos tervezés esetén a fogamzás előtt 3 hónappal kezdődik. Javasolt vizsgálatok, feladatok a családalapításra lelkileg, érzelmileg felkészült és motivált pároknál:

A. 35 év alatti egészséges pár esetén

I. Ajánlott vizsgálatok

-mindkét félnél általános szűrővizsgálatok ajánlottak a lappangó betegségek feltárása érdekében: laboratóriumi vizsgálat (vérkép, vércukor, gyulladásos paraméterek, máj, vese funkciók, pajzsmirigy), vérnyomás, EKG, fogászat

– a nőnél nőgyógyászati (hüvelytisztaság), illetve a férfinál urológiai vizsgálat (nemi betegségek)

– a nőnél úgynevezett TORCH (toxoplasma, rubeola, cytomegalovírus, herpes simplex vírus), valamint bárányhímlő vírus okozta fertőzés vizsgálat, amennyiben nem biztos benne, hogy átesett a betegségeken vagy kapott oltást. Ezek olyan betegségek, amelyek a magzatra nagyon veszélyesek lennének (súlyos fejlődési rendellenességek, vetélés esélye magas), ha a várandóság alatt kapná el a nő.

– családfa analízis, krónikus és genetikai betegségek előfordulásának feltárása

II. Fogamzásra való felkészítés

– károsító tényezők elhagyása: dohányzás abbahagyása, alkohol csökkentése,

– recept nélküli gyógyszerek szedésének elhagyása (egészséges párról beszélünk, itt például fájdalomcsillapítók, emésztésjavítók, altatók lehetnek, amiket nem orvosi javaslatra szed valaki – javasolt életmód változtatással javítani az egészségi állapoton vagy kivizsgáltatni a problémát)

– nőnél abbahagyni amennyiben a fogamzásgátló módszer a fogamzásgátló tabletta volt, valamint spirál eltávolítása és óvszer használata 3 hónapig. Amennyiben az eddigi fogamzásgátló módszer pesszárium és spermicid volt és hatékonynak bizonyult, akkor maradhat tovább

-az alaphőmérséklet mérése segíthet a fogamzás optimális napjának meghatározásában

-a tervezett fogamzás előtt 1 hónappal már megkezdhető magzatvédő vitamin szedése, különösen a nyitott gerinc (velőcső-záródási rendellenességek) megelőzése folsav szedésével

-a várandóság jeleinek ismerete, figyelése

-lelki kiegyensúlyozottság, a félelmek, kérdések átbeszélése, a biztonság, felelősségvállalás stabilizálása és az örömteli vágy megosztása egymással szintén fontos része a gyermekvállalásnak

III. A koraterhesség fokozott védelme

– az egészséges életmód fenntartása nagyon fontos már a tervezés idején, mivel a várandóság sikeréről a magzat legsérülékenyebb időszakában még nincs tudomásunk. Ez az első néhány hét, 3-8. hét közötti időszak, amikor a fejlődés nagyon intenzív, ezért igen érzékeny a magzat a különböző

hatásokra.

Egészséges életmódról további tanácsok, információk az életmód menüben olvashatóak.

B. 35 év feletti egészséges pár esetén további javasolt vizsgálatok

– ha a nő 35 év feletti, a nőnek hormonális kiegészítő vizsgálatok

– ha a férfi 35 év feletti, a férfinak spermavizsgálat

C. Amennyiben a pár egyik tagjának valamilyen betegsége van (pl. epilepszia, cukorbetegség, szív-keringési, egyéb), akkor feltétlenül fontos

– a kezelőorvossal történő konzultáció, melynek alapján szükségesek lehetnek további vizsgálatok, esetleg a kezelés módosítása

-felkészülés mind az édesanya, mind a születendő baba fokozott védelmére,további vizsgálatok elvégzésére

Informálódjunk, legyünk felkészültek, de ne vigyük túlzásba a vizsgálatokat és foglalkozzunk a lelki felkészüléssel is, hogy a babavárás továbbra is egy örömteli folyamat maradjon!

További hasznos tanácsok információk olvashatóak az egészségvonal weboldalán a Gyermekvállalás menüpontban https://egeszsegvonal.gov.hu/gyermekvallalas/megtermekenyulest-segito-eletmodjavaslatok.html

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva lehet megtekinteni, megvásárolni.