

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



به نام خدای بخشنانده، مهربان

Creator of Fetus

فتبارک الله احسن الخالقين



Better Quality

Healthy Pregnancy Healthy Generation

Integrative Medicine

Mohammad Ansaripour MD, MPH, PhD

Persian Medicine

School of Medicine





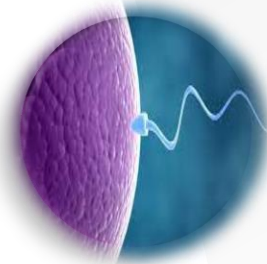
Preparation for Pregnancy



Parentality



Periconceptional period and offspring health at birth and long term



Prevention and Treatment of Infertility

Road Map

Mohammad Ansaripour, MD, MPH, PhD



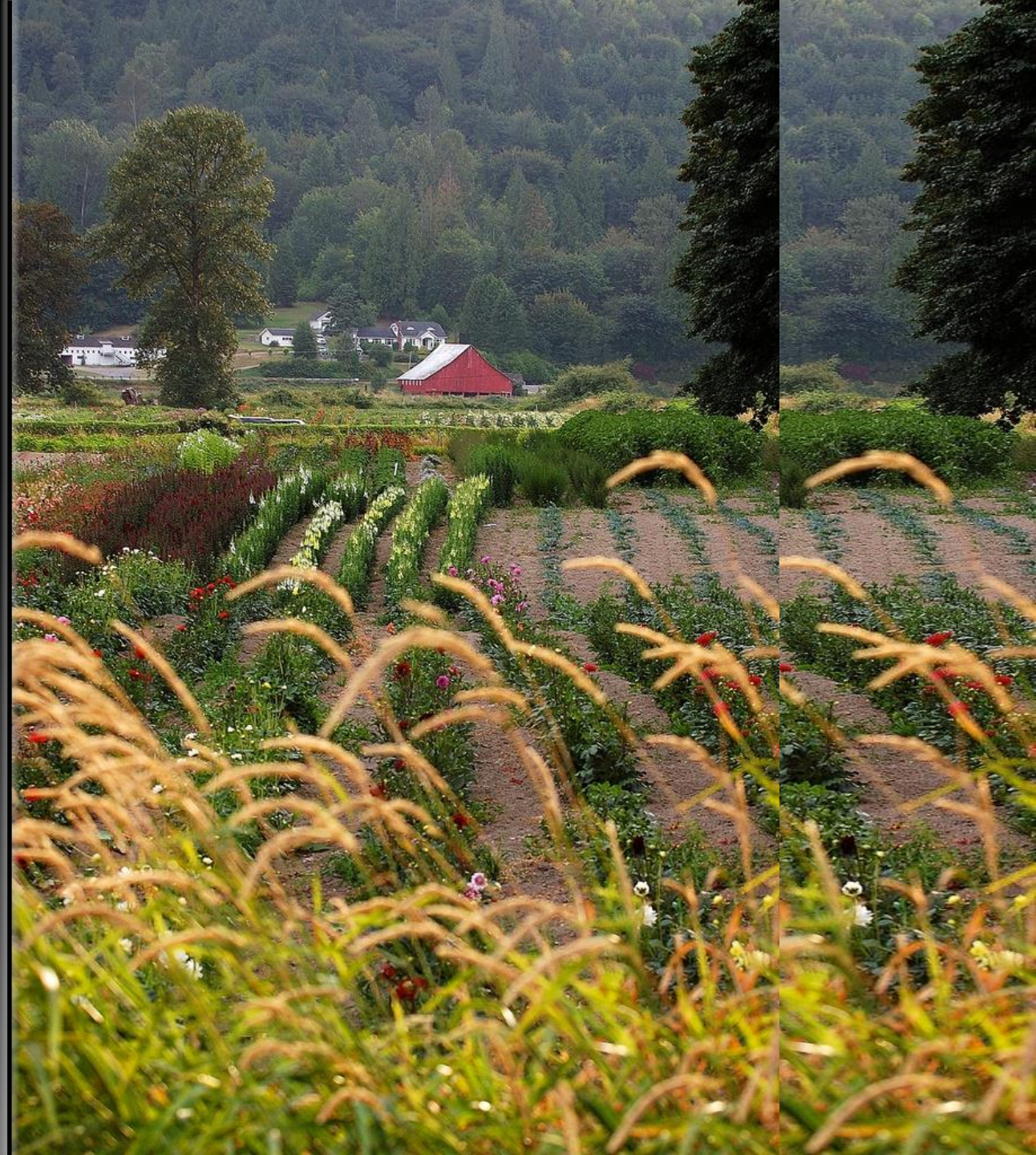
برنامه ریزی برای بارداری از چه موقعی شروع می شود؟

ان الله اصطفه عليكم و زادهُ بَسْطَه في العلم و الجسم



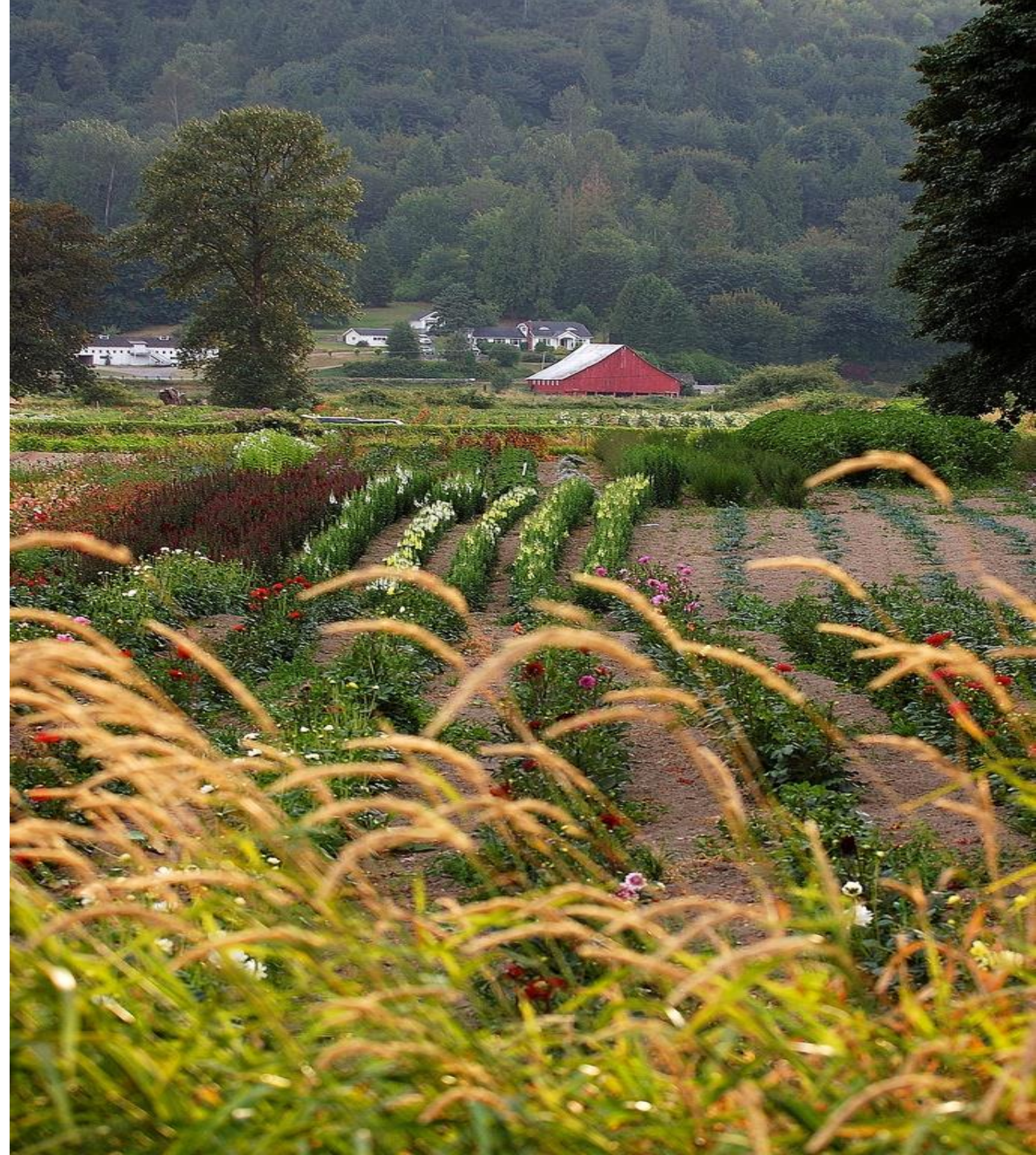
انتخاب بذر مناسب

Mohammad Ansaripour, MD, MPH, PhD



کیفیت و کمیت محصول در یک مزرعه به چه عواملی بستگی دارد؟

- نوع بذر
- نوع خاک
- مراحل داشت
- اقلیم مناسب





Judy Abbott &
Daddy long legs

Parentality

جودی ابوت و بابا لنگ دراز



PREGNANCY PLANNING



DON'T DRINK



HEALTHY EAT



WASHFUL
OF BACTERIA



VISIT TO THE DOCTOR



W TAKING



WEIGHT CONTROL



VISIT THE DENTIST



DO NOT DRINK ALCOHOL



DO NOT USE
YOUR PHONE

Pregnancy Planning

برنامه‌ریزی بارداری

اقدامات لازم قبل از بارداری



ارزیابی سلامت و مشاوره پزشکی

بررسی سابقه بیماری‌ها، داروهای مصرفی و واکسیناسیون‌ها



تغذیه سالم و متعادل

مصرف غذاهای طبیعی و کامل، میوه، سبزیجات، مغزها و کاهش غذاهای فرآوری شده



فعالیت بدنی منظم

ورزش سبک تا متوسط به طور منظم



رعایت وزن مناسب

رسیدن به وزن ایده آل و حفظ آن



پرهیز از عوامل آسیب‌زا

ترک سیگار، الکل و مواد مخوطه و دوری از مواد شیمیایی مضر



مدیریت استرس و سلامت روان

خواب کافی، آرام‌سازی ذهن، حمایت عاطفی و تعادل روانی



بررسی داروها و مکمل‌ها

بررسی داروهای مصرفی و مکمل‌ها از نظر ضرورت و ایمنی



پیشگیری از عفونت‌ها

رعایت بهداشت فردی و ایمنی مواد غذایی



دکتر محمد انصاری پور
متخصص طب ایرانی



Healthy Pregnancy

1

Minimal disease and disorder

2

Healthy lifestyle

3

Gastric Diseases

Mohammad Ansaripour, MD, MPH, PhD



Preparation for Pregnancy

History and Physical Examination, Laboratory tests

1

Mental Status

Mania, Dep.

2

Heart Exam

Failure, Valve
Assessment .

3

Genitourinary system

Vag, Disch. Abnormal
Shape.

4

Lab Data

BG, Rh, CBC, BUN, Cr,
FBS, TSH, U/A, AIDS,
Hepatitis, Rubella

5

Vaccination

Tetanus, Rubella

6

Anthropometric value

Obesity and Thin



What else must be recognised?

1

سر درد

2

بیماری های
پوستی.

3

بیماری گوارشی

4

بیماری های ادراری
تناسلی.



Schedule a preconception visit

Important to meet with your doctor before getting pregnant to review your current health

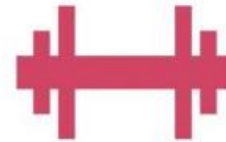


Take 400 mcg of folic acid every day

Start taking one month before you conceive to reduce risk of birth defects



Give up drinking, smoking and drugs (get help if you need it)



Create and follow an exercise program

Get at least 30 minutes of exercise on most days of the week



Stock your fridge with health foods

Making healthier food choices now so your body will be stocked up with the right nutrients for a healthy pregnancy



Get to your healthy weight

Being at a healthy weight before you get pregnant may make it easier to get pregnant and make your pregnancy easier



See your dentist

Taking care of your teeth and gums before you get pregnant cuts down on your chance of experiencing gum complications



Toss your birth control



Figure out when you ovulate

Knowing when you are fertile can increase your chances of conceiving



- 

Diseases and Disorders continue

- Vaginal Discharge
- Hypermenorrhea



Healthy Lifestyle

سبک زندگی سالم



Mohammad Ansaripour, MD, MPH, PhD

مشکلات دوران بارداری

- یبوست
- ویار
- زردی نوزادی
- نفخ شکم
- ضعف قوا
- عوارض گرما و سرما



پیشگیری و درمان یبوست در بارداری



تغذیه مناسب

- مصرف میوه‌های ملین مانند انجیر، آلو، کیوی، گلابی
- مصرف سبزیجات پخته و برگ سبز
- مصرف غلات کامل
- مصرف حبوبات به صورت معتدل و پخته



خوراکی‌های مفید ملین

- انجیر خیسانده (شب‌ها)
- آلو بخارا خیسانده
- آلو و قیسی
- آلو شابلون
- سوب‌ها و آش‌های سبک
- میوه‌های رسیده



سبک زندگی صحیح

- پیاده‌روی ملایم روزانه
- پرهیز از نشستن طولانی مدت
- خواب کافی و منظم
- کاهش استرس و رعایت آرامش روانی



عادات غذایی سالم

- کامل جویدن غذا
- خوردن غذا در زمان مشخص و منظم
- پرهیز از پرخوری
- شام سبک و زودهنگام



پرهیزها

- پرهیز از غذاهای بسیار خشک، سرد و بی‌بوست‌زا
- پرهیز از نوشیدن آب سرد، به‌ویژه همراه غذا
- پرهیز از مصرف زیاد لبنیات
- پرهیز از فست‌فود و غذاهای فرآوری شده



پیشگیری و درمان یبوست در بارداری

- پرهیز از پرخوری
- کامل جویدن غذا
- حذف آب سرد
- پرهیز از غذاهای خشک
- استفاده از انجیر، آلو و فیبر مناسب
- استفاده از نان سبوس دار
- عدم تاخیر دفع مدفوع



نفخ شکم در بارداری

- حذف غذاهای ناسازگار
- کامل جویدن غذا



اصابت سرما به لگن

- سقط جنین
- زایمان زودرس
- ترشحات واژینال
- ضعف مثانه
- ناباروری



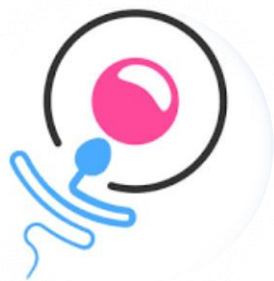
Infertility

Iran

25% Infertility among Iranian couples



lifestyle



systems

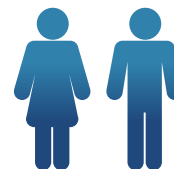


Holistic



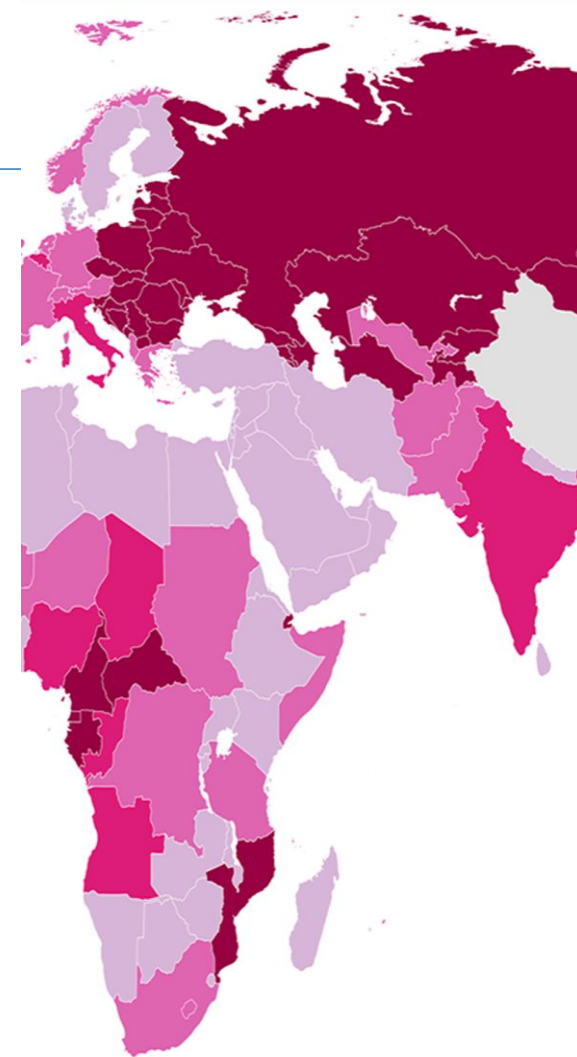
85
Million People

Lifestyle and Infertility
Exercise, Nutrition. Sleep
Stress, Waste matter excretion



50%
Male Factor

50%
Female Factor



Mohammad Ansaripour, MD, MPH, PhD





THANK YOU



MOANSARIPOUR@YAHOO.COM



@TEBENIAKAN