



دانشگاه علوم پزشکی  
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان  
دانشکده طب ایرانی



انجمن علمی  
طب سنتی ایران  
سازمان

و زندگی روزمره‌شان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. این مشکلات روانی اگر درمان نشوند می‌توانند عواقب بلندمدتی برای سلامت مادر داشته باشند.

### آیا نگران مشکلات اقتصادی، اجتماعی یا سلامت خود هستید؟

راه‌های حمایت و مراقبت بسیاری برای شما در این مسیر وجود دارد. شما در این مسیر تنها نیستید و انتخاب نگاه مثبت به ادامه زندگی، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به خود و فرزندتان بدهید. سلامت شما و آینده فرزندتان بسیار ارزشمند است. مراجعه به مراکز مشاوره و بهداشت می‌تواند کمک بزرگی برایتان باشد. همچنین همواره می‌توانید با متخصصان طب سنتی و پزشکان مجرب تماس بگیرید تا در مسیر حفظ سلامت خود و جنینتان همراهی شوید. حفظ جان و سلامتی شما و آینده فرزندانتان از اولویتهای ماست.



دانشگاه علوم پزشکی  
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان  
دانشکده طب ایرانی



انجمن علمی  
طب سنتی ایران  
سازمان

### اثرات منفی سقط جنین بر سلامت جسمی مادر

سقط جنین عمدی می‌تواند باعث خونریزی شدید، آسیب به دیواره رحم، ایجاد عفونت‌های ناحیه تناسلی، چسبندگی رحم و نازک شدن دیواره رحم شود که این مشکلات سلامت باروری مادر را به خطر می‌اندازد و ممکن است به ناباروری در آینده منجر شود.

همچنین فشارهای مکانیکی روی رحم هنگام سقط می‌تواند باعث مرگ مادر شود. عفونت‌های ناشی از سقط نایمن نیز می‌توانند عوارض بلندمدتی مانند عفونت لگنی ایجاد کنند.

### اثرات منفی سقط جنین بر سلامت روانی مادر

سقط جنین می‌تواند باعث بروز اختلالات جدی روانی برای مادر شود از جمله افسردگی، اضطراب مداوم، خشم فروخورده، احساس گناه و شرم، کاهش عزت نفس، اختلال در خواب همراه با کابوس، پشیمانی، گوشه‌گیری و انزوی اجتماعی. همچنین بسیاری از مادران پس از سقط دچار کاهش انرژی و مشکل در تمرکز می‌شوند



دانشگاه علوم پزشکی  
وخدمات بهداشتی درمانی کرمان  
دانشکده طب ایرانی



انجمن علمی  
طب سنتی ایران  
سازمان

## حفظ جان فرشته ای کوچک

جنین موجودی عزیز و محترم است که خداوند به خانواده‌ها هدیه داده است

اگر اکنون در حال فکر کردن به سقط عمدی جنین هستید، قبل از هر تصمیمی اجازه دهید کمی درباره اهمیت این زندگی کوچک با شما صحبت کنیم. جنین درون شما نشانه‌ای از زندگی و امید است و سقط عمدی جنین، یعنی پایان دادن به این زندگی پیش از تولد که می‌تواند عواقب جسمی و روحی جبران‌ناپذیری برای شما و خانواده به همراه داشته باشد.





دانشکده طب ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان



آدرس: کرمان، ابتدای محور هفت باغ علوی، پردیس  
دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده طب ایرانی

کد پستی: ۷۶۱۶۹۱۳۵۵۵

تلفن: ۳۱۳۳۶۱۶۳-۳۱۳۳۶۱۶۱

فکس: ۳۱۳۳۶۱۶۲

پست الکترونیک: [sitm@kmu.ac.ir](mailto:sitm@kmu.ac.ir)

آدرس سایت: <https://pm.kmu.ac.ir>

گردآوری: دکتر محدثه کمالی / متخصص طب ایرانی  
و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

روابط عمومی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان  
دانشکده طب ایرانی



✓ مراجعه مرتب به پزشک و مامای مراکز  
بهداشت و یا پزشک متخصص زنان و زایمان  
برای دریافت مراقبت‌های دوران بارداری

### کلام آخر

به یاد داشته باشید که زندگی ارزشمند جنین و  
سلامت شما دو هدیه ای هستند که نمی توان  
رویشان قیمت گذاشت و نیازمند مراقبت و توجه  
مستمر هستند.

هر تصمیم آگاهانه و حمایت‌گرانه‌ای که امروز  
می‌گیرید، آینده‌ای روشن‌تر و سالم‌تر را برای خود  
و خانواده‌تان رقم می‌زند. با همراهی متخصصان و  
استفاده از تمامی منابع حمایتی، شما قوی‌تر از هر  
چالشی خواهید بود.

شما می توانید از طریق شماره ۴۰۳۰ که مربوط به مرکز  
مشاوره تلفنی دولتی پیشگیری از سقط جنین در ایران  
می باشد، با مشاوران متخصص در سراسر کشور ارتباط  
بگیرید و به طور رایگان خدمات مشاوره دریافت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان  
دانشکده طب ایرانی



با رعایت این نکات بارداری ایمن و سالمی  
داشته باشید

تغذیه سالم و متعادل که شامل مقدار کافی  
ویتامین‌ها مانند اسید فولیک، ویتامین D و آهن  
است، که به رشد سالم جنین کمک می‌کند.

✓ پرهیز از مصرف دخانیات، الکل، مواد مخدر و  
داروهای بدون تجویز پزشک

✓ داشتن استراحت کافی و اجتناب از  
استرس‌های زیاد که می‌توانند سلامت حاملگی  
شما را به خطر بیندازند

✓ حفظ آرامش روانی از طریق ورزش‌های  
سبک، تنفس عمیق و مراقبه‌های سنتی

✓ مراجعه به متخصص طب ایرانی برای دریافت  
راهنمایی‌های تخصصی در زمینه طب مکمل  
برای حفظ هر چه بیشتر سلامت مادر و جنین  
و داشتن زایمان طبیعی و سالم