**پیشگیری از سقط خودبه خودی جنین**

زمانی که بارداری قبل از هفته 22 (تا ٢١هفته و ٦روز) به صورت خود به خود (یعنی در غیاب دلایل طبی (پزشکی) یا اقدامات جراحی و یا دارویی با قصد ختم بارداری) خاتمه می‌یابد، به عنوان سقط خودبه‌خود جنین شناخته می‌‍‌شود.

**عوامل موثر در پیشگیری از سقط خود‌به‌خود جنین:**

* ارتباط مناسب بین شیوه زندگی، رفتارهای فردی، تغذیه، عوامل محیطی، شغلی، اجتماعی و اقتصادی
* عوامل اجتماعی و رفتاری: پرهیز از مصرف الکل، استعمال دخانیات، مواد محرک/مخدر، مصرف بیش از حد کافئین
* کنترل بیماری‌های مزمن مادر: دیابت کنترل نشده، بیماری‌های خود ایمنی (لوپوس، سلیاک و سندرم آنتی فسفولیپید)، چاقی، بیماری تیروئید
* بررسی و رفع اختلالات ساختار رحم: رحم دوشاخ، رحم دیواره‌دار، چسبندگی‌های رحمی
* جلوگیری از ابتلای مادر به برخی عفونت‌ها: توکسوپلاسموزیس، مایکوپلاسموزیس، هرپس سیمپلکس، HIV، سیفلیس، مالاریا، سرخچه و سیتومگالوویروس
* عدم مصرف برخی آنتی بیوتیک: کلاریترومایسین، سیپروفلوکساسین
* عوامل شغلی و محیطی: عدم تماس با سموم محیطی، مواد استریل کننده، پرتو ایکس، مواد شیمیایی مثل جیوه، آرسنیک، سرب، اتیلن گلیکول، دی سولفید کربن، پلی اورتان، فلزات سنگین، حلال‌های عالی، گازهای بیهوشی کنترل نشده ارتباط دارند
* کیفیت رژیم غذایی: عدم کمبود انحصاری یک ماده تغذیه‌ای و یا عدم کمبود متوسط تمام مواد تغذیه‌ای

نکته قابل توجه این است که حدود نیمی از موارد سقط‌های خود به خود به دلیل اتفاقات تصادفی رخ می‌دهند که در طی آن جنین رشد و تکامل طبیعی نداشته و بنابراین بارداری در مراحل اولیه از دست می‌رود. اغلب مادرانی که سقط خود به خود داشته اند، می‌توانند بارداری های بعدی طبیعی و سالمی داشته باشند. احتمال بارداری موفقیت‌آمیز حتی بعد از 5 بار سقط خودبه خود، بیش از 50 درصد است.

سبک زندگی سالم مانند داشتن فعالیت فیزیکی منظم، استفاده متعادل از مواد غذایی سالم و حفظ وزن در محدوده طبیعی، استفاده کمتر از مواد تراریخته، چربی‌های ترنس و غذاهایی غنی از گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده، سیب زمینی سرخ شده، شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین، اجتناب از مصرف خودسرانه دارو و پرهیز از استرس مد نظر قرار گیرد**.**