

احتیاط! این، بارشیشه است

برنامه مراقبتی برای ۹ ماه چشم انتظاری

معصومه متین‌نژاد مادر بودن یکی از شیرین‌ترین حس‌هایی است که هر زنی می‌تواند در طول زندگی‌اش آن را تجربه کند. با این همه، با استرس زیادی همراه است. چه نوع تغذیه‌ای مناسب این دوران است؟ چه زمانی باید پیش پزشک رفت؟ مصرف کدام دارو ها ممنوعیت دارد؟ زمان مناسب بچه دار شدن چه فصل یا ماهی است؟ این پرسش‌ها بخش کوچکی از دغدغه‌های مادران به ویژه مادران جوانی است که باید به تجربه‌ها و توصیه‌های دیگر بانوان باتجربه در این زمینه عمل کنند. می‌پذیریم که هر زنی تجربه خاص خودش را در این دوران دارد. با این همه توصیه‌های کلی برای داشتن یک بارداری ایمن و جود دارد که دانستن آن می‌تواند قدری از استرس و اضطراب این بانوان بکاهد. از این رو امروز می‌خواهیم درباره بخشی از این باید و نبایدها مانند ضرورت‌های تغذیه‌ای، خواب و استراحت، ورزش و افسردگی در بارداری با شما صحبت کنیم و در بخش دوم همین مطلب در روزهای آینده به موضوع چگونگی رسیدن به وزن مناسب، توصیه‌های روزانه و معنوی و چند باید و نباید دیگر بپردازیم.



ضرورت‌های تغذیه‌ای

بدن مادر باردار افزون پرویتامین‌ها و پروتئین‌ها به انواع ریزمغذی‌ها نیز نیاز دارد. ولی در این بین باید حواش به دریافت منظم برخی مواد بیشتر باشد.

کلسیم

کلسیم از اصلی‌ترین موادی است که به رشد استخوان‌های جنین کمک و میزان مصرف مایعات بدن را تنظیم می‌کند.

۱۰۰۰ میلی‌گرم

یک زن باردار روزانه به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد.

- بهترین منابع کلسیم
- شیر، ماست، پنیر و غذاهای دریایی
- سبزیجات دارای برگ‌های سبزینه

پروتئین

پروتئین از ضروری‌ترین مواد لازم برای شکل‌گیری مغز جنین است و به شکل چشمگیری به رشد اندام‌ها و بافت‌های بدن او کمک می‌کند. همچنین در رشد سینه‌ها و رحم مادر مؤثر است.

۷۰ تا ۱۰۰ گرم

یک زن باردار روزانه به ۷۰ تا ۱۰۰ گرم پروتئین نیاز دارد.

- بهترین منابع پروتئین
- گوشت قرمز بدون چربی و گوشت مرغ
- ماهی، کره بادام زمینی و پنیر
- حبوبات و آجیل

مشکلات شایع بارداری

- کم خونی
- یبوست
- پیکار تمایل به مصرف چیزهایی که ارزش غذایی ندارند، مانند خاک
- سوزش سردل
- تهوع و استفراغ



افسردگی بارداری

تغییر و تحولات هورمونی ناشی از بارداری مهم‌ترین علت در بروز افسردگی است و عواملی نیز آن را تشدید می‌کنند.

- شرایط پیچیده حاملگی
- نگرانی از سلامت جنین
- تغییرات جسمی مادر
- مشکلات معمول زندگی
- سابقه ژنتیکی
- درمان‌های ناباروری
- پیشینه سقط جنین
- روبارویی با عوامل استرس‌زای محیطی
- تجربه‌های ناخوشایندی مانند جدایی، مرگ یا خشونت

علت

نشانه‌ها

- تداوم احساس غم و اندوه
- نداشتن تمرکز
- اختلال در خواب
- بی‌علاقگی به انجام فعالیت‌های روزمره
- کاهش لذت از امور شادی بخش
- وسواس فکری
- اضطراب
- اختلال در تغذیه
- اختلال در برقراری ارتباط از شما با دیگران

ممنوعه‌های

تغذیه‌ای

خوردن تنقلاتی مانند چیپس و پفک، نوشابه‌های دارای مواد قندی، غذاهای آماده و فست‌فودی در همه دوران بارداری ممنوع است.

۵۰ تا ۹۰ درصد

۵۰ تا ۹۰ درصد زنان باردار تا ۲۰ هفته‌گی، مشکل تهوع و استفراغ دارند.

ورزش در بارداری

ورزش در دوران بارداری به کاهش افسردگی، بالا رفتن سطح سروتونین (هورمون شادی) و پایین آمدن سطح کورتیزول (هورمون استرس) کمک می‌کند.

- فواید ورزش
- بهبود وضعیت روحی
- بهبود مشکلاتی نظیر کمردرد و دردلگن
- کمک به کنترل وزن
- کاهش احتمال ابتلا به دیابت و فشارخون بارداری
- ورزش‌های مناسب
- شنا
- یوگای ویژه حاملگی
- دوچرخه ثابت
- پیاده روی
- کگل (تقویت لگن)

یک از ۱۰ نفر

از هر ۱۰ زن باردار به افسردگی بارداری مبتلا می‌شود.

عوارض شایع

- زایمان زودرس
- اختلال در رشد جسمی و عصبی جنین
- اختلالات روحی در جنین
- احتمال خودکشی

روش‌های مقابله

- گرفتن مشاوره و خدمات روان درمانی
- ورزش کردن
- استراحت و خواب کافی
- ماساژ
- انجام فعالیت‌های سازنده مناسب
- انجام فعالیت‌های هنری مورد علاقه

آمادگی‌های پیش از بارداری

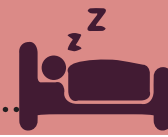
برای داشتن نوزادی سالم، پیش از تصمیم به بارداری باید زمینه و شرایط آن را مهیا و وضعیت روحی، جسمی و اجتماعی مادر را بررسی و برای این اتفاق مهم آماده کرد. برای این منظور لازم است.

- برای قطع روش‌های پیشگیری از بارداری برنامه ریزی کرد.
- وزن خود را متعادل کرد.
- برای شناسایی بیماری‌های عفونی غربالگری شد و آن‌ها را درمان کرد.
- واکسن‌های لازم را دریافت کرد.
- به متخصص زنان مراجعه و بیماری‌های ژنتیکی، مزمن و نوع داروهای مصرفی خود را برای این منظور بررسی و کنترل کرد.
- از پیشینه بیماری‌های جنسی و مقاربتی خود اطلاع کامل کسب کرد.
- وضعیت روحی را بررسی و اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را کنترل کرد.
- ناهنجاری‌های اسکلتی به ویژه لگن را بررسی و برطرف کرد.

دریافت ماساژ بارداری

دریافت ماساژ در دوران بارداری می‌تواند به بهبود کیفیت خواب، کاهش درد لگن و کمردرد، گرفتگی‌های عضلانی و برطرف کردن استرس مادر باردار کمک زیادی کند که دریافت آن هم شرايطی دارد.

- در سه ماه نخست بارداری و داشتن حالت تهوع و استفراغ نباید ماساژ گرفت.
- در صورت وجود احتمال سقط جنین یا وضع حمل زود هنگام، ماساژ ممنوع است.
- بهترین زمان برای ماساژ گرفتن در دوران بارداری، سه ماه دوم حاملگی است.
- در صورت احساس درد یا هرگونه ناراحتی، فوری باید ماساژ را متوقف کرد.
- تنها در صورت تأیید پزشک، ماساژ بارداری در سه ماه پایانی منعی ندارد.
- از رعایت بهداشت فرد ماساژ دهنده باید اطمینان خاطر داشت.
- برای اطمینان کامل از دریافت ماساژ باید با پزشک متخصص مشورت کرد.
- شکم را نباید ماساژ داد و روی شکم هم نباید دراز کشید.
- از ضدنل‌های مخصوص ماساژ و روغن‌های معطر نباید استفاده کرد.



خواب به وقت بارداری

استراحت کافی در کاهش استرس، تنظیم هورمون‌ها، کنترل وزن، تنظیم فشارخون و بهبود خلق و خو مؤثر است.

۸ ساعت

خانم‌های باردار افزون بر نظم در ساعت‌های خواب و بیداری، در طول شب به دست کم هشت ساعت و در روز یک تا دو ساعت استراحت نیاز دارند.

وضعیت مناسب خوابیدن

- خوابیدن به پهلو، به ویژه پهلو چپ
- خم کردن زانو‌ها و قرار دادن یک بالش در میان پاها
- قرار دادن یک بالش کوچک در زیر شکم
- قرار دادن یک بالش اضافی در زیر سر برای بالا نگه داشتن سروشانه‌ها
- پرهیز از خوابیدن به پشت یا روی شکم