

آنتی هیستامین دارویی است که بیشتر برای رفع حساسیت و جلوگیری از آب ریزش بینی استفاده می کنیم، ولی بیشتر افراد به دلیل حساسیت هایی که به این دارو دارند، بعد از مصرف دچار اختلال های التهابی می شوند. با وجود این، چند ماده آنتی هیستامینی و مکمل هایی برای افزایش ذخایر غذایی وجود دارند که پیش از اینکه بخواهیم در زمان حساسیت انواع مختلف قرص ها را بخوریم، می توانیم از آن ها استفاده کنیم. این خوراکی ها با التهاب مبارزه و به طور طبیعی سلول ها را تثبیت می کنند.

جوانه نخودفرنگی

جوانه نخودفرنگی حاوی میزان زیادی دی آمین اکسیداز است. این آنزیم، هیستامین سلولی اضافی را پایین می آورد.

پیاز

پیاز ماده ای مقوی و پروبیوتیک است. پیاز برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین، تثبیت سلول های مغز و حتی کاهش سطح هیستامین اضافی در پلاسمای خون مؤثر است.

سیر

مانند پیاز، سیر بسیار مقوی و غنی از آنتی اکسیدان است. سیر همچنین برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین از سلول های مغزی استفاده می شود.

ریحان

ریحان، بوی نعنای و ملایم و شیرینی طبیعی دارد. این ماده، آنتی هیستامینی با خاصیت ثابت شده در ثبات سلولی مغز است.

آویشن

آویشن گیاهی غنی از مواد مغذی است. ویتامین C فراوانی دارد که با فلاونوئید ترکیب می شود و به سمت سلول های مغزی می رود. آویشن همچنین دارای مزایای ضد میکروبی است.

ترخون

ترخون بوی خوشی دارد و یکی از بیشترین منابع غذایی آنتی اکسیدانی در میان گیاهان دارویی است.

بابونه

بابونه که معمولا به عنوان جای مصرف می شود، گل های تازه اش در دسترس است. پژوهش ها نشان می دهد بابونه مانع آزاد شدن هیستامین از سلول های مغزی می شود.

گزنه

گزنه، آنتی هیستامینی قوی و همچنین تثبیت کننده مغزی است. گزنه را معمولا به عنوان جای مصرف می کنند.

نعناع

فلاونوئید های موجود در نعناع، یک اثر مهار قوی بر هیستامین های آزاد شده از سلول های مغز دارند.

دانه و روغن زیره سیاه

طعم زیره سیاه کمی تند و عطرو طعمش شبیه به پونه است. این دانه به عنوان آنتی هیستامین و آنتی اکسیدان عمل و از لایه مخاطی معده محافظت می کند.

زنجبیل

زنجبیل یک ریزوم است که واکنش های آلرژیکی را مهار می کند.

زردچوبه

زرد چوبه ادویه ای است که رنگ غذا را بهتر می کند و به خودی خود دارای مزه خوبی است. زرد چوبه، دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است و فعالیت سلولی مغزی را نیز مهار می کند.

انار

انار می تواند برای توقف آب ریزش بینی مؤثر باشد. انار طعم شیرین و ترشی دارد و در غذاهای لذیذ و شیرین به کار می رود. آن ها حاوی پلی فنول ها مانند تانن ها و آنتوسیانین ها هستند و نسبت به چای سبز آنتی اکسیدان بیشتری دارند.

هلو

هلو میوه ای تابستانی، شیرین و آبدار است که از التهاب ناشی از آلرژی سلولی جلوگیری می کند.

سبوس برنج سیاه

پژوهشگران دریافته اند که یک رژیم غذایی حاوی ۱۰ درصد برنج سیاه که از نظر فایده های تغذیه ای شبیه برنج قهوه ای است، التهاب بدن را کم و از آزاد شدن هیستامین جلوگیری می کند.

جوانه ماش

جوانه ماش یا توچه به محتوای فلاونوئید زیادی اش برای محافظت در مقابل رها سازی هیستامین مفید است.

سیب

مواد مغذی سیب در پوستش وجود دارد. سیب غنی از یک نوع ماده مغذی نیست، بلکه غنی از فلاونوئید و پلی فنل است و میزان آنتی اکسیدانش بیشتر از چای سبز است.

کدو حلوائی دارای ماده ای به نام تربیتوفان است که به بدن در تولید ماده شیمیایی سروتونین کمک می کند. این ماده شیمیایی با شادی، تندرستی و آرامش ارتباط مستقیمی دارد و وجود آن در سیستم بدن به خواب راحت تر به ویژه در بچه ها کمک می کند. همچنین، اسید آمینه ای که در کدو حلوائی وجود دارد، می تواند سبب آرامش و خواب آلودگی شود. برای این منظور بهتر است کدو حلوائی را به خوبی پوره کنیم تا هضم آن آسان تر شود. صرف نظر از آنچه در معده وجود دارد، هر چه مدت بیشتری برای هضم کدو صرف شود، زمان بیشتری برای خوابیدن خواهیم داشت.

پدرانه های یک مرد

حمایت ها از یک مادر در دوران بارداری و شیردهی مانند سدی برابر افسردگی های پس ازایمان عمل می کند

معصومه متین نژاد! مثبت شدن جواب آزمایش بارداری برای هزنی شروع تغییرات زیادی در زندگی اوست؛ از تغییرات شدید جسمی تا حساسیت های روحی که کنار آمدن با خیلی از آن ها سخت و گاه به تنهایی ناممکن است. دوران شیردهی هم فرق چندانی با این دوران ندارد. مجموعه اتفاق هایی که در این دوران می افتد، مانند بی خوابی های شبانه، اضافه وزن و چاقی، احساس ناتوانی در نگهداری کودک و نداشتن وقت برای رسیدگی به شخصی ترین کارها. گاه آن ها را تا مرز افسردگی هم پیش می برد. اتفاق هایی که گذر امن از آن ها خیلی وقت ها بستگی زیادی به همراهی و چگونگی حمایت های همسران این بانوان دارد. حمایت هایی که بخش زیادی از آن ها جنبه عاطفی دارد و قرار نیست مشغله بیشتری را به این آقایان تحمیل کند. اجازه بدهید با بیان چند نمونه، ذهنتان را در این باره آماده تر کنیم.

هدیه تان را صمیمانه بپذیرید

اینکه تا پیش از این چه برنامه ای برای زندگی تان داشته اید، مهم نیست، الان که متوجه حضور عضو جدید خانواده کوچکنان شده اید، باید بر اساس این موضوع برنامه ریزی کنید. پیش قدم شوید و به همسران اطمینان دهید که پذیرای این اتفاق فرخنده هستید و همه تلاشتان را برای آسایش او و فرزندتان خواهید کرد. این کار از نظر روحی او را هم آماده این اتفاق بزرگ می کند.

ارزش کارش را بداند

اگر مشغله هایتان زیاد است و نمی توانید هر روز در خدمت همسران باشید، برای روزهای آخر هفته برنامه ریزی کنید. حجم کاری که انجام می دهید، خیلی مهم نیست، همین که همسران از نیت شما برای کمک به خودش مطمئن باشد، برای دل گرمی اش کافی است. به او درباره ارزش کارهایی بگویید که برای زندگی مشترک و فرزندتان انجام می دهید و زمانی یا با خرید هدیه ای حتی در حد یک شاخه گل، قدر دانی تان را نشان دهید. سعی کنید از ظرفیت اطرافیان برای پر کردن جای خالی خودتان کمک بگیرید.

انتخاب راه به همسران واگذارید

اگر تا الان به تنهایی یا با توافق با هم برای برنامه های مهم زندگی مشترکتان مانند مهمانی گرفتن و مسافرت رفتن برنامه ریزی کرده یا هر از گاهی غافل گیری هایی از این دست برای همسران داشته اید، بهتر است از این به بعد پیش از انجام هر کاری و تصمیم گیری درباره آن، موضوع را با همسران در میان بگذارید و اجازه دهید حرف آخر را او بزند. چون وظیفه مستقیم برنامه ریزی برای کودکان بر عهده او است.

کمی مادرانه بر خور د کنید

بی خوابی و کم خوابی جزو شکایت های معمول مادران در دوره شیردهی و ماه های آخر بارداری است. اگر همسران در نیمه های شب یعنی ساعت های ۲ یا ۴ یا ۶ صبح برای کودکان از خواب بیدار می شود، بهتر است شما هم ساعت های ۶ یا ۷ صبح، تغذیه و نگهداری از کودکان را بر عهده بگیرید تا همسران قدری بیشتر بخوابند. یادتان باشد، همسران حتی اگر خانه دار باشد، با هم نیاز است از این نظر او را حمایت کنید. چون خواب روزانه به هیچ وجه جای خواب شبانه را نمی گیرد.

مشکل فرزندتان را بپذیرید

داشتن فرزند ی بایک نقص مادرزادی یا بیماری که پس از تولد اتفاق می افتد، واقعاً سخت است. باید بدانید پذیرش آن برای مادر بسیار سخت تر است. گاهی این انکارها و نپذیرفتن ها افزون بر وارد کردن فشار روحی زیاد، سبب دست دادن شانس درمان هم می شود. اگر در چنین وضعی قرار می گیرید، به روحیه همسران بیشتر توجه کنید. چون او خودش را بیشتر از شما در این اتفاق مقصر می داند. موضوع را با یک مشاور در میان بگذارید و سپس برای درمان اقدام کنید. برای اینکه بتوانید با مسئله راحت تر کنار بیایید و راه رفته دیگران را دوباره نروید، با خانواده هایی آموشدکنید که مشکلی مشابه شما دارند. این کار قدرت پذیرش و هم دردی تان را بیشتر هم می کند.



حمایت عاطفی را بیشتر کنید

دوران بارداری و شیردهی افزون بر ایجاد تغییرات ظاهری، بر عملکرد داخلی بدن و ترشحات هورمونی نیز اثر مستقیم دارد و سبب نوسان در تمایلات جنسی می شود. برای نمونه در سه ماهه نخست بارداری میل جنسی کم، در سه ماهه دوم زیاد و در سه ماهه سوم دوباره کم خواهد شد. با وجود این، برخلاف میل جنسی، نیاز به حمایت های عاطفی پیوسته زیاد می شود. از این رو توصیه می کنیم موقعیت همسران را درک و حمایت ها و توجه های عاطفی تان را بیشتر کنید.

شادی تان را نشان دهید

تغییرات خلقی، جنسی و جسمی در دوران بارداری و شیردهی طبیعی است. برای درک کردن این وضع و تغییراتی که در همسران ایجاد می شود، اطلاعاتتان را بیشتر کنید تا بتوانید راحت تر این دوران را با هم پشت سر بگذارید. رفتارهای آگاهانه شما و اطلاعات زیادی که در این باره کسب کرده اید، به همسران این پیام را می دهد که شما هم به اندازه او از این اتفاق خوش حال هستید و احساس مسئولیت می کنید.

مراقب بیماری افسردگی باشید

افسردگی در ماه های نخست بارداری را باید جدی گرفت. برخی زنان باردار به دلیل تغییر در سطح هورمون های بدنشان در این دوران، بدخلق و بی حوصله می شوند. گاهی هم این مشکل ادامه دار و سبب افسردگی آن ها حتی پس از ایمن می شود. از این رو، لازم است با ایجاد فضایی آرام و همراه با شادی در خانه، خلق و خوی همسران را عوض کنید. در این باره باید واقعا خلاق باشید. برای نمونه یک سفر کوتاه یکی دو هفته ترتیب دهید. یادتان باشد، پیش از برنامه ریزی برای هر کاری حتماً از او نظرش را بپرسید.

یک پای دکتر رفتن ها باشید

اگر تا این مرحله از زندگی تان زیاد پیش پزشک نرفته اید، از این به بعد باید زیاد نوبت دکتر بگیرید. مراقبت های دوران بارداری، کنترل های دوران شیردهی و پایش های دوره نوزادی ناخواسته پای شما را به مطب پزشکان باز می کند. جدا از اینکه همسران برای چه مسئله یا مشکلی می خواهد پیش پزشک برود، همراهی شما در این موقعیت ها نوعی حمایت روانی از او محسوب می شود. به ویژه اگر در دوران حساس بارداری هم باشد. اگر مشغله زیادی دارید، دست کم هر از گاهی برای همراهی او برنامه ریزی کنید یا برای گرفتن نوبت پزشک پیش قدم شوید.

مشاوره بگیرید و کلاس بروید

ارتباط با یک مشاور در همه مرحله های زندگی مهم است و در دوران بارداری و شیردهی از اهمیت بیشتری برخوردار است. سعی کنید با همسران در دوران بارداری در چند مرحله پیش یک مشاور بروید. شماره چند مشاور و مرکز مشاوره را نیز همراهمان داشته باشید تا بتوانید در صورت نیاز از راهنمایی های آن ها کمک بگیرید. همچنین، به یاد داشته باشید که کلاس های آموزشی پیش از ایمن، فقط مختص مادران باردار نیست، بلکه فرصتی است تا شما هم به پدری نمونه تبدیل شوید. اطلاعاتی که در این کلاس ها مطرح می شود، در آینده حتماً به کارتان می آید.