

کمبودی که نوزادان را بیشتر تهدید می کند



امیرمقدم

ویتامین K جزو ویتامین های محلول در چربی است که نقش مهمی در انعقاد خون و سلامت استخوان ها دارد. این ویتامین را می توان در سراسر بدن مانند کبد، مغز، قلب، پانکراس و استخوان ها یافت. ویتامین K خیلی سریع تجزیه و از طریق ادرار یا مدفوع دفع می شود و در اثر مصرف مقدار زیاد هم به ندرت در بدن ایجاد مسمومیت می کند. اگر دوست دارید درباره نقش این ویتامین و اهمیت آن در بدن بیشتر بدانید، این مطلب را حتما مطالعه کنید.

انواع ویتامین K

- **ویتامین K1 یا فیلو کوئینون**
در منابع غذایی گیاهی مانند اسفناج و کلم یافت می شود.

● ویتامین K2 یا منو کوئینون

به صورت طبیعی در مجاری روده تولید یا در منابع غذایی حیوانی مانند گوشت و لبنیات یافت می شود.

میزان مصرف روزانه مکمل ویتامین K		
جنسیت	سن	مقدار مورد نیاز
هر دو جنس	یک تا ۳ سال	۳۰ میکروگرم
هر دو جنس	۴ تا ۸ سال	۵۵ میکروگرم
هر دو جنس	۹ تا ۱۳ سال	۶۰ میکروگرم
هر دو جنس	۱۴ تا ۱۸ سال	۷۵ میکروگرم
زن	۱۹ سال و بیشتر	۹۰ میکروگرم
مرد	۱۹ سال و بیشتر	۱۲۰ میکروگرم
زنان باردار و شیرده	۱۴ تا ۱۸ سال	۷۵ میکروگرم
زنان باردار و شیرده	۱۹ سال و بیشتر	۹۰ میکروگرم

برای جذب بهتر ویتامین K

این ویتامین محلول در چربی است و برای بهبود جذب بهتر است آن را با مقداری چربی مصرف کرد، مانند مصرف هم زمان سالادکلم و کاهو با روغن زیتون.

بزرگ سالان > نوزادان

کمبود ویتامین K در بزرگ سالان نادر است ولی در نوزادان زیاد اتفاق می افتد.

علت کمبود ویتامین K در بزرگ سالان

- مصرف داروهای ضد انعقاد خون که مانع از تشکیل لخته خون می شوند.
- مصرف برخی آنتی بیوتیک ها که در تشکیل ویتامین K و جذب آن اختلال ایجاد می کنند.
- دریافت نکردن مقدار کافی ویتامین K از غذا.
- مصرف دز بالای ویتامین A یا E.
- ابتلا به بیماری هایی که بدن به موجب آن نمی تواند چربی را به درستی جذب کند، مانند سلیاک و فیبروز کیستیک.
- برداشتن قسمتی از روده که در تولید ویتامین K نقش دارد.

علت کمبود ویتامین K در نوزادان

- شیر مادر ویتامین K کافی ندارد.
- ویتامین K از جفت مادر به خوبی به جنین منتقل نمی شود.
- کبد نوزاد نمی تواند به درستی از ویتامین K استفاده کند.
- تولید نشدن ویتامین K در چند روز اول تولد.

نشانه های کمبود ویتامین K

- خون ریزی شدید
- کبودی های زیاد و سریع
- خون مردگی زیر ناخن
- خون ریزی غشای مخاطی
- مدفوع تیره و قیرمانند یا همراه با خون

تشخیص کمبود ویتامین K

- معاینه و بررسی
- آزمایش انعقاد خون یا PT

عوارض کمبود ویتامین K در بدن

- بروز کبودی و خون ریزی
- کاهش استحکام استخوان ها و افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان

غذاهای سرشار از ویتامین K1

اسفناج، کاهو، کلم پیچ و بروکلی، برگ چغندر، سلغم، ریحان، مریم گلی، آویشن، مرزنجوش، پونه کوهی، جعفری، برگ کشنیز و روغن سویا

غذاهای سرشار از ویتامین K2

پنیر، جگر، مرغ، بوقلمون و ماهی

درمان کمبود ویتامین K

- اصلاح رژیم غذایی و مصرف غذاهای دارای ویتامین K
- مصرف مکمل های ویتامین K
- درمان بیماری های مرتبط با تغییر در داروهای مصرفی

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن هارا در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۴۵۸۰۶۰+

چرا ماما نه؟

درباره ضرورت حضور ماماها در دوران بارداری و زایمان

سمیرا منشادی | خدا رحمت کند مادر بزرگم را هر زمان که می خواست از وضع حمل سختش در آن زمستان یاد کند، ابتدا همان قابله خانگی شان را خدایا مرزی می داد. مامایی با تجربه که در طول وضع حمل سختش و حتی روزهای بعد از فارغ شدن، او و نوزادش را تنها نگذاشت و تا مدت زیادی هر روز صبح به دیدنشان می رفت. در حالی که امروزه حساسیت و رقابت سخت بین مادران باردار برای انتخاب پزشک متخصص زنان و زایمان برای به دنیا آوردن فرزندشان زیاد شده است. بانوان باردار با وسواس خاص در بین دوستان و آشنایان با شنیدن تجربه های دیگر بانوان از پزشکشان در طول دوره بارداری دست به انتخاب می زنند. البته در این بین هستند بانوانی که پزشکانشان را بنا به دلایلی عوض می کنند، اما در این روند جای خالی ماما به چشم می آید. هنگامی که موضوع را با فرج عظیمما، مامای با تجربه که بیش از سی سال سابقه ارائه خدمات به مادران دارد در میان می گذاریم تا کید می کند که متخصص زنان و زایمان و ماما هر کدام حرفه ای مستقل از هم هستند، اما کارشان تکمیل کننده کار دیگری است که مادر بتواند دوره ای همراه با آرامش را سپری کند.

ماما یا پزشک؟



کنفدراسیون بین المللی مامایی با انتخاب شعار « ماما ها، نقشی ضروری و حیاتی در هر بحران » بر اهمیت حضور ماماها در شرایط بحرانی مانند بلایای طبیعی، جنگ ها و تغییرات اقلیمی تأکید کرده است. این شعار نشان دهنده آن است که در مسیر شیرین مادر شدن و در دوره بارداری مراجعه به متخصص مامایی امری لازم و ضروری است.

به نظر بسیاری از مادران باردار مراجعه به ماما ضروری نیست. در حالی که متخصص زنان و زایمان بیماری های تخصصی تر را درمان می کند و انجام جراحی های مربوط به رحم و تخمدان، عمل سزارین برای تولد نوزاد و ... را به عهده دارد. ماماها بیشتر به مشاوره و مراقبت های پیش از بارداری تا بعد از زایمان می پردازند در حالی که پزشک متخصص زنان و زایمان تنها در مورد مسائل پزشکی فعالیت می کند.

ماما کیست؟

ماما یک متخصص با مدرک دانشگاهی کارشناسی تا دکترا در رشته مامایی است که وظیفه اش مراقبت های تشخیصی و درمانی در مسائل مرتبط با سلامت بانوان به ویژه در دوره بارداری و کمک به او در زایمان طبیعی است. او کارشناس مامایی از وزارت بهداشت و درمان دارای مجوز برای ویزیت و درمان است.

وظایف ماما



ماما قبل، حین و بعد از بارداری می تواند به مادر خدمات ارائه دهد. به طور کلی وظایف زیر به عهده آن هاست:

- انجام معاینات
- تغذیه سالم
- برگزاری کلاس های آموزشی
- تجویز داروهای مسکن یا داروهای محرک زایمان
- ارائه مراقبت های مربوط به دوره بارداری
- ارزیابی سلامت جنین به وسیله معاینه ضربان قلب و ...
- تشخیص زایمان طبیعی یا سزارین برای مادر باردار
- انجام زایمان طبیعی و احیای نوزاد
- مشاوره در مورد نحوه شیردهی و دیگر مسائل مراقبتی نوزاد
- انجام تست های مربوط به بانوان از قبیل تست پاپ اسمیر و ...
- در نهایت در حین زایمان تسکین و کنترل درد مادر، انجام زایمان (طبیعی) و در نهایت برقراری ارتباط با متخصص زنان و زایمان در صورت رویارویی با مشکل غیرعادی است.

بهترین زمان مراجعه چه وقت است؟



بهبتر است در ابتدای بارداری، مادر زیر نظر یک ماما باشد. اما در موارد خاص که مشکلی برای باردار شدن مادر وجود دارد یا جزو مادران در معرض خطر است، از متخصص زنان کمک بگیرد. به طور کلی می توان گفت که ماماها تا حدودی می توانند به مدیریت بیماری یا موارد دیگر کمک کنند. اما اگر بیماری پیچیده تر باشد و احساس نیاز به کار تخصصی باشد، نیاز به مداخله و همکاری متخصص زنان و زایمان ضروری است.

راهنمایی برای انتخاب صحیح



انتخاب یک مامای مجرب باید با ویژگی های زیر همراه باشد:

- **تخصص:** دانش و تخصص علمی بالایی از مهم ترین ویژگی های ماما است.
- **مهارت های ارتباطی قوی:** ماما باید بتواند ارتباط صمیمی و مؤثر را با مادر و خانواده اش برقرار کند.
- **همدلی و حمایت عاطفی:** بارداری دوران حساس و پراسترسی برای مادر است. ماما با همدلی و درک احساسات مادر، نقش یک حامی عاطفی را ایفا می کند.
- **تجربه و مهارت عملی:** مدیریت زایمان سخت، تکنیک های کاهش درد، عکس العمل در شرایط زایمان پیچیده از جمله مهارت هایی است که برای انتخاب ماما باید در نظر داشت.
- **دسترسی پذیری آسان:** متخصصان زنان و زایمان به طور معمول کمتر در دسترس هستند و وقت کمی دارند. یک مادر باردار باید مامایی را انتخاب کند که در مواقع ضروری در دسترس باشد.

علت مراجعه نکردن به ماما



مادران امروزی بیشتر به سمت انتخاب پزشک متخصص زنان و زایمان برای بارداری می روند. امری که در سال های اخیر پررنگ تر شده است. علت این موضوع در چند نکته زیر خلاصه می شود:

- **پوشش بیمه:** شاید بزرگ ترین علت پررنگ شدن مراجعه به پزشک متخصص زنان و زایمان را بتوان پوشش بیمه ای محدود دانست. از این رو برخی ترجیح می دهند که به ماما مراجعه نکنند.
- **آشنایی نداشتن با خدمات:** بیشتر دختران و بانوان نمی دانند ماما چه خدماتی را می تواند به آن ها ارائه دهد. این ضعف به سیستم آموزشی ما بر می گردد که جایگاه ماما هنوز ناشناخته مانده است.
- **ماما و پزشک هم تیم هستند:** این تصور وجود دارد که کار ماما از پزشک جداست. در حالی که ماما و پزشک کارشان مکمل یکدیگر است. به عبارتی هر کدام با توجه به صلاحیت خود می توانند از قبل از بارداری تا بعد از تولد در کنار مادر و نوزاد باشند و مراقبت های لازم را انجام دهند.

توصیه طلایی

ماما نقش مؤثر و با اهمیتی در مراقبت های دوران بارداری و پس از آن دارد. راهنمایی و مشاوره درست ماما در حفظ سلامت مادر و جنین تأثیر بسزایی دارد. یک مامای خبره می تواند به درستی در زمینه مشاوره و آموزش تغذیه، بهداشت و روان شناسی تا همراهی در زمان زایمان و پس از زایمان پشتیبانی لازم را به مادر باردار ارائه بد هد. همچنین، با اطلاعات و تجربه خود، می تواند در تصمیم گیری های مهم مربوط به بارداری کمک کند و اعتماد به نفس بد هد.