

هفته ارتقاء آگاهی درباره بارداری



مراقبت های پیش از بارداری چیست و چرا اهمیت دارد؟

مراقبت های پیش از بارداری می تواند به افزایش آگاهی زنان برای محافظت از نوزاد خود و کسب اطمینان از بارداری سالم کمک کند. معاینه پیش از بارداری می تواند به زنان کمک کند تا پیش از باردار شدن، به سمت یک بارداری سالم بروند.

در ادامه با مراقبت های منظم در طول دوران بارداری می توان خطرات احتمالی را کاهش داد:

- تهیه ی برنامه ای برای زندگی باروری
- تغذیه مناسب در دوران بارداری
- مصرف روزانه اسید فولیک (یکی از ویتامین های گروه B اسید فولیک : در اسفناج ، بروکلی ، زرده تخم مرغ، گوجه و موز موجود است و خطر نقص لوله عصبی را تا ۷۰ درصد کاهش می دهد. بیشتر ویتامین های دوران بارداری حاوی اسید فولیک و همچنین ویتامین های دیگری هستند که زنان باردار و جنین در حال رشد به آن ها احتیاج دارند. ، مصرف

آهن که در گوشت، فلفل سیاه، دارچین، جعفری، لوبیا، نخود، عدس، کنجد، ذرت و خشکبار یافت می شود. مصرف غذاهای حاوی ید همچون مصرف کلسیم که در شیر، محصولات لبنی، کلم، گل کلم و تره فرنگی یافت می شود.

- کنترل دیابت و فشار خون بالا و سایر شرایط پزشکی:

کنترل عوارضی مانند فشار خون بالا و دیابت، در زنان باردار بسیار حائز اهمیت است.

- پرهیز از سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و استفاده از مواد مخدر:

مصرف سیگار و الکل در دوران بارداری باعث افزایش خطر مرگ ناگهانی در نوزادان می شود. مصرف الکل همچنین می تواند سبب بروز مشکلاتی از قبیل: چهره غیر طبیعی، سر کوچک، هماهنگی ضعیف بدن، حافظه ضعیف، ناتوانی ذهنی، مشکلات قلبی، کلیه و استخوانی شود. طبق مطالعات NIH، کلیه اختلالات نام برده، حتی با مصرف پایین الکل نیز اتفاق می افتد.

- کنترل وزن سالم در دوران بارداری:

جمله « در دوران بارداری باید به جای دو نفر غذا خورد » اشتباه است! بسیار مهم تر از آن، تغذیه متعادل با ویتامین و مواد معدنی است.

- تحقیق کردن در مورد سابقه سلامت خانواده و شریک زندگی

- مواد غذایی مضر در دوران بارداری:

در دوران بارداری، تمامی بدن دچار تغییر می شود. سیستم ایمنی، قدرت دفاعی، ضعیف می شود. از این رو عفونت در این زمان اغلب پیچیده تر از زمان های دیگر روی می دهد و می تواند سلامت مادر و فرزند متولد نشده را به خطر اندازد. از این رو، آماده سازی و بسته بندی و نگهداری مواد غذایی با احتیاط زیاد و با رعایت بهداشت باید انجام پذیرد. از جمله مواد غذایی مضر عبارتند از: شیر خام، محصولات لبنی خام، ماهی های پر چرب مانند ماهی تن، ماهی هالیبوت اره ماهی (این ماهی ها اغلب آلوده به فلزات سنگین هستند)، ماهی و غذاهای دریایی خام و نیمه خام همچنین سوشی، صدف و موارد مشابه، مصرف ماهی دودی شده و در ترشی خوابانده شده مانند ماهی آزاد دودی و لاکس، گوشت، سوسیس و تخم مرغی که خام و یا نپخته است برای مثال کارپاچو، بیف، استیک خام، مدیوم، سلامی، سوسیس های دودی، ژامبون خام، گوشت دودی، بیکن، تخم مرغ آب پز عسلی، غذاها با تخم مرغ خام، مانند تیرامیسو خانگی و موارد مشابه. حداکثر ۲-۳ فنجان قهوه و یا ۴ فنجان چای سبز و یا سیاه در روز مجاز است. برای احتیاط از آب میوه های تازه و حرارت ندیده از میوه و سبزیجات در آب میوه گیری ها و رستوران ها استفاده شود.

- تحرک و ورزش در طی دوران بارداری

پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش منظم طبق توصیه پزشک، اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد مضر مانند سرب و تشعشعات می تواند به کاهش خطر مشکلات در طول دوران بارداری و ارتقای سلامت و رشد جنین کمک کند. کسی که سالم است باید و حتما در دوران بارداری تحرک داشته باشد. این امر سلامتی مادر و کودک را تضمین می کند. بهتر است هر روز حدود ۳۰ دقیقه پیاده روی، شنا و یا ورزش ایروبیک سبک انجام شود. از انجام ورزش هایی با خطر پرتاب شدن زیاد برای مثال اسب سواری، ورزش های سنگین که با ضربه همراه می باشند، ورزش هایی با تماس مستقیم با حریف برای مثال ورزش بسکتبال و موارد مشابه همچنین غواصی که خطر آسیب به دلیل فشار زیاد و یا رهایی سریع از فشار وجود دارد جدا خودداری شود.

- داروها

برخی داروها برای افراد باردار و جنین شان خطرناک می باشند. در صورتی که باید دارویی را به طور منظم استفاده کنند حتما به پزشک اطلاع دهند که باردار هستند همچنین زمانی که بیمار هستند و دارو باید مصرف کنند ، به پزشک معالج در رابطه با بارداری شان اطلاع دهند .باید اطمینان حاصل شود که دارو هایی که زنان باردار استفاده می کنند بی خطر هستند. آن ها نباید از دارو های خاصی از جمله برخی از دارو های آکنه، مکمل های غذایی و گیاهی استفاده کنند. زیرا این امر می تواند به جنین آسیب برساند.

منبع NIH

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی ودرمانی فوق تخصصی قلب سیدالشهدا