



MH-QI-HE-۲۳

## تدابیر طب ایرانی در بارداری

(۱)

### آمادگی برای بارداری



دکتر سمیه فتعلی

متخصص طب سنتی ایران

اگر هم قصد دارید رژیم لاغری بگیرید حتما با یک متخصص مشورت کنید. با اجرای محدودیت بیش از حد در دریافت مواد غذایی یا فعالیت بیش از حد، نه تنها موفق نمی‌شوید، بلکه دچار ضعف جسمی شده و سیستم ایمنی خود را نیز ضعیف می‌کنید.

بنابراین هیچ گاه سعی نکنید رژیم لاغری را بیش از حد ادامه دهید. زیرا همانطور که افزایش وزن سبب ایجاد مشکلاتی در باروری و بارداری می‌شود، لاغری مفرط نیز همین مشکلات را در پی خواهد داشت.

علاوه بر موارد گفته شده، در طب ایرانی بر اصلاح مزاج، پیش از بارداری تاکید شده است. این امر با اصلاح سبک زندگی و تدابیر تغذیه ای و در مواردی تجویز دارو امکان پذیر است. رفع مشکلات جسمی هر چند کوچک سبب می‌شود تا دوره بارداری با سلامت بیشتر و کمترین مشکلات طی شود.



### اضافه وزن

داشتن وزن بالا ممکن است سبب ناباروری یا تاخیر در بارداری شود. همچنین در دوره بارداری سختی‌ها و محدودیت‌های خاص خود را دارد.

برای همین بهتر است قبل از بارداری به یک وزن متناسب برسید.

در قدم اول، رعایت اصول تغذیه که قبلا گفته شد به شما کمک می‌کند.

داشتن یک فعالیت بدنی منظم و متناسب با توان شما نیز بسیار مهم و کمک کننده است.

این فعالیت بدنی می‌تواند در ورزشگاه، فضای سبز یا حتی خانه شما انجام شود.

## عفونت و سایر مشکلات دستگاه تناسلی

اگر دچار افزایش ترشح یا تغییر رنگ یا خارش و ... هستید، در اسرع وقت به دنبال درمان آن باشید.

اختلالات موجود در دوره های عادات ماهیانه ، به شکل افزایش یا کاهش حجم واضح و نا منظمی دوره ها که تکرار شونده باشد نیاز به بررسی دارد.

وجود انواع عفونت ها یا ضعف کارکرد تخمدان یا وجود کیست و سایر مشکلات، ممکن است سبب تاخیر در باردار شدن یا ایجاد مشکلاتی در دوره بارداری شود.



- ✓ غذایتان را در وعده های منظم میل کنید.
- ✓ هر لقمه را به طور کامل بجوید. یادتان باشد معده ما دندان ندارد!
- ✓ از پرخوری و درهم خوری بپرهیزید.
- ✓ در هر وعده یک نوع غذا میل کنید. ماست و سالاد را به عنوان میان وعده قرار دهید.
- ✓ همراه غذا می توانید سبزی خوردن تازه و یا به میزان کم زیتون مصرف کنید.
- ✓ همراه غذا مایعات ننوشید. (اما در طول روز به میزان کافی مایعات مصرف کنید).
- ✓ چند لقمه مانده به سیر شدن دست از غذا بکشید.
- ✓ چنانچه یبوست دارید از هویج پخته یا آلو در غذاها استفاده کنید.
- ✓ صبح ناشتا مقداری خاکشیر با آب گرم و کمی عسل میل کنید. ( البته این توصیه در زنان باردار نباید انجام شود).

در صورت باقی ماندن علائم می توانید با یک پزشک متخصص طب ایرانی مشورت کنید تا توصیه و تدابیر لازم را به شما ارائه دهد.



بارداری یکی از مهمترین دوره های زندگی یک خانم است. در این دوران مادر باید حافظ سلامت خود بوده و جنین سالمی را نیز پرورش دهد.

به همین دلیل اگر قصد بارداری دارید ، خوب است وضعیت سلامت خود را بررسی کنید تا دوران بارداری را با آرامش و سلامت بیشتری طی کنید.



## مشکلات گوارشی

مشکلات گوارشی یک از شایعترین عوارض دوران بارداری است. اگر دچار مشکلاتی از قبیل نفخ، تهوع، سوء هاضمه، ضعف هضم، یبوست، شقاق یا بواسیر هستید، حتما جهت رفع آن اقدام کنید.

رعایت آداب غذا خوردن به شما در کاهش این مشکلات کمک می کند: