



توصیه هایی در خصوص شکایات شایع دوران بارداری



دل یا سوزش سر (Heart Burn)

سوزش سردل به علل هورمونی ، افزایش حجم رحم ، رشد جنین و فشار آن به معده و دستگاه گوارش مادر و در نتیجه ریفلاکس اسید معده به قسمت تحتانی مری ایجاد می شود.

برای کاهش سوزش سردل توصیه میشود :

- بجای ۳ وعده غذای اصلی و با حجم زیاد ، ۴-۵ وعده غذای سبک میل کنید.
- به جای استفاده از مواد غذایی سرخ کرده ، از غذاهای آب پز و بخار پز استفاده کنید.
- غذا را بخوبی جویده و به آرامی میل کنید.
- بعد از صرف غذا کمی پیاده روی کنید .
- از غذاهای چرب و ادویه دار بخصوص ادویه تند کمتر استفاده کنید هر چه غذا طعم ملایمتری داشته باشد ترشح اسید معده را کمتر تحریک می کند.
- مصرف شکلات، قهوه، چای، نوشابه های گاز دار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین را قطع کرده و بجای آن آب بنوشید .

- مصرف سرکه همراه سالاد پرهیز کنید و از غذاهایی که اضافه اسید معده را جذب می کنند مانند شیر، تخم مرغ یا غذاهای نشاسته ای استفاده کنید.
- بعد از صرف غذا یا آشامیدن از دراز کشیدن یا خم شدن به جلو پرهیز کنید.
- در هنگام استراحت زیر سر را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

در صورتی که با رعایت همه اصول فوق، سوزش سر دل همچنان ادامه داشت می توان با مشورت با پزشک معالج از آنتی اسیدها استفاده کنید .



تهوع صبحگاهی (Morning Sickness)

این حالت در ٪ ۵۰ تا ٪ ۷۰ مورد دیده می شود. معمولا "در ابتدای صبح ایجاد شده و بعد از گذشت چند ساعت بر طرف می شود.

موارد زیر را به خانم باردار توصیه میشود:

- صبحها قبل از برخاستن از رختخواب یک تکه نان یا بیسکویت میل کنید .
- در طول روز به جای سه وعده غذا، ۴-۵ وعده غذا در حجم کم میل کنید.

- در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارید تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد.
- از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده و پر ادویه یا هر غذایی که معده را تحریک می کند پرهیز کنید.
- در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می توان از یک تکه نان برای بهبود این حالت استفاده کنید.
- از مایعات بین وعده های غذایی استفاده کنید و نه همراه غذا.
- از آنجا که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشند، ترجیحا" مایعات و غذاها را سرد میل کنید.
- به آرامی غذا بخورند و بعد از صرف غذا استراحت کنید.
- به مدت طولانی گرسنه نمانید.
- از رایحه های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها اجتناب کنید.
- هر زمان که احساس خستگی کردید، استراحت کنید.

در صورتی که رعایت توصیه های فوق منجر به بهبودی بیمار نگردید تجویز ویتامین B 6 به روش عضلانی با دستور پزشک معالج می تواند به درمان کمک کند .

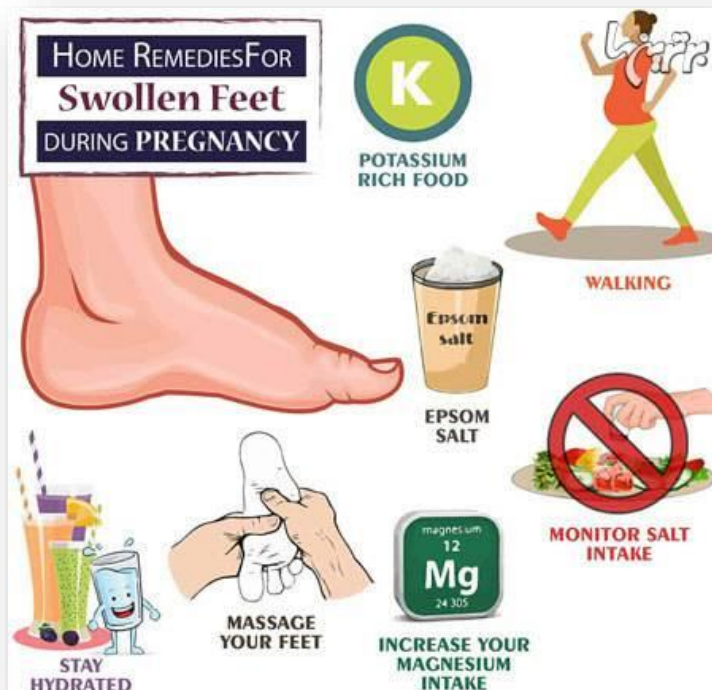
بارداری ادم (Edema)

در اکثر خانم های باردار، ورم مختصری در ساق و قوزک پا مشاهده می شود. این حالت در نتیجه فشار رحم و محتویات آن روی وریدهای لگنی و مختل شدن بازگشت وریدی خون از پاها ایجاد می شود. توصیه های تغذیه ای در این مورد، شامل محدود کردن مصرف نمک و اغذیه شور میباشد.

برای پیشگیری از بروز ادم باید توصیه شود :

- از افزودن نمک اضافی به غذاها و یا استفاده از مواد خوراکی نمک دار از جمله چیپس سیب زمینی، آجیل شور ، ماهی شور، بیسکویت های شور، شورها و ترشیجات خودداری شود.

- افزودن نمک در حد متعارف به غذاهایی همچون برنج، در زمان طبخ آن لازم است و قطع کامل مصرف نمک توصیه نمی شود. مصرف نمک نباید بیش از 5 گرم در روز باشد مگر در صورت وجود بیماریهای قلبی و فشارخون بالا که محدودیت شدید مصرف نمک در رژیم غذایی توصیه می شود.
- در صورتی که ادم جنرالیزه همراه با افزایش فشارخون باشد و بعد از هفته بیستم حاملگی رخ دهد، باید به وجود پره اکلامپسی شک کرد و اقدامات تشخیصی لازم (مانند اندازه گیری پروتئین ادرار و) توسط پزشک انجام شود.



به طور کلی در صورت بروز ورم توصیه میشود خانم باردار 4-5 بار در روز به پهلو دراز بکشد. دراز کشیدن به پهلو (خصوصاً به پهلو چپ) در همه خانم های باردار باعث خون رسانی بهتر به اعضای لگنی از جمله رحم و جنین و همچنین پاها می شود. این کار از پیشرفت ادم نیز جلوگیری می کند.

- توصیه دیگر این که بهتر است زن باردار به مدت طولانی از ایستادن و یا نشستن روی صندلی با پاهای آویزان خودداری کند. دراز کشیدن متناوب در طول روز در حالی که پاها در سطحی بالاتر از بدن قرارگیرد (مثلا "با گذاشتن بالش زیر پاها) به بازگشت وریدی خون از پاها کمک می کند.

پیکا

منظور از پیکا خوردن مواد غیر غذایی مانند خاک، یخ، گچ، کبریت سوخته، مو، سنگ، ماسه، زغال چوب و ... می باشد.

بیشترین شیوع پیکا در افرادی است که در نواحی روستایی زندگی می کنند و یا تاریخچه پیکا در کودکی یا در خانواده خود داشته اند. در برخی افراد پیکا برای کنترل تهوع یا استرس های عصبی، لذت از جویدن برخی مواد، یا به علل وراثت (تمایل ارثی به مصرف برخی مواد) و یا تشویق اطرافیان یا خانواده فرد می باشد.

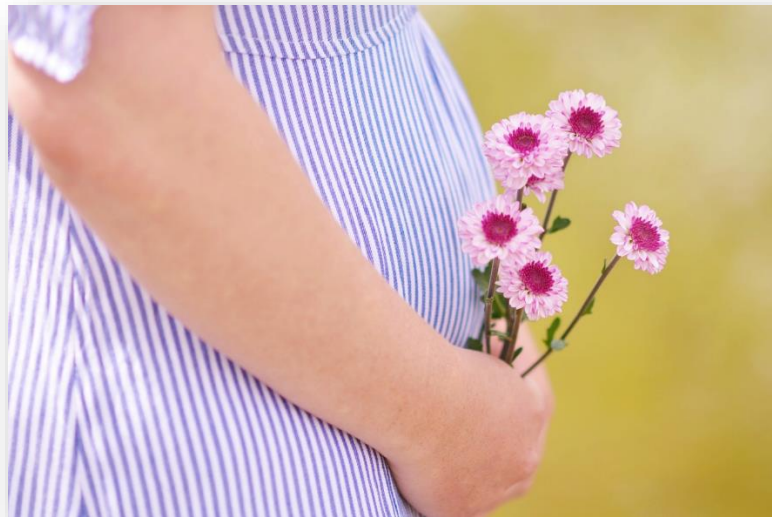


لطفا در صورت داشتن علائم پیکا، پزشک معالج خود را در جریان بگذارید.

ویار حاملگی

حالتی است که در آن، خانم باردار به مصرف یک ماده غذایی تمایل زیادی پیدا می کند. نمونه هایی از ویار حاملگی شامل تمایل زیاد به مصرف قره قورت، ترشی ها، شیرینی ها و... می باشد. در مورد ویار ذکر این نکته ضروری است که تا زمانی که مصرف اینگونه غذاها تنوع رژیم غذایی را برهم نزند و تغذیه شما خوب باشد مشکلی ایجاد نمی کند. اما اگر در مصرف این مواد بگونه ای افراط شود که از خوردن غذاهای اصلی سرباز زنید، ممکن است دچار کمبودهای تغذیه ای شوید.

بعد از سه ماهه اول بارداری که حالت ویار شما کاهش می یابد باید نحوه تغذیه به گونه ای باشد که رژیم غذایی متعادل و متنوع باشد.



یبوست Constipation

در دوران بارداری بعلت تاثیر هورمونها، حرکت طبیعی روده ها کاهش یافته و یبوست ایجاد می شود.

برای کمک به تنظیم حرکت روده ها توصیه میشود:

- در طول روز به مقدار زیاد مایعاتی همچون آب، آب میوه و سوپ مصرف کنید.

- در برنامه غذایی روزانه حتما "سالاد و سبزی خوردن" گنجانده شود.
- غذاهای پرفیبر مانند حبوبات و غلات به همراه مایعات فراوان و سبزیهای خام (سبزی خوردن) و پخته، میوه های تازه و سالاد مصرف کنید .
- از نان های سبوس دار مانند سنگک و نان جو استفاده کنید.
- روزانه آلوی تازه، برگه و یا آب آلو استفاده کنید.
- در وعده صبحانه نان و عسل میل کنید.
- همراه سالاد از روغن زیتون یا سایر روغنهای مایع استفاده کنید.
- روزانه ورزشهای سبکی مانند پیاده روی انجام دهید.
- حتی الامکان از ملین های دارویی استفاده نکنید.



در یبوست شدید که به مجموعه اقدامات فوق پاسخ ندهد لازم است ملین های ملایم دارویی مانند هیدروکسید منیزیم با دستور پزشک معالج تجویز شود. در صورت ابتلاء به یبوست تجویز روغن کرچک توصیه نمی شود زیرا جذب ویتامینهای محلول در چربی را مختل می کنند. همچنین تجویز ملین های قوی با روش تنقیه توصیه نمی شود.

پتالیسم یا دهان افزایش بزاق (Ptyalism)

پتالیسم عبارت است از ترشح بیش از حد بزاق در طی بارداری که ممکن است ناشی از تحریک غدد بزاقی بعلت مصرف مواد غذایی نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، نشاسته و... باشد. این حالت گذرا می باشد و نیاز به درمان خاصی ندارد.



** منابع: کتاب ویلیامز

** مقاله های علمی معتبر