



افزایش ترشح دهانه رحم

اگر این ترشحات با سوزش و خارش همراه باشد لعاب خطمی سوده طلا نمایند بر محل مخصوص و یا در آبن های دوغ، آب برگ عنب الشعلب، آب برگ کاسنی، آب هندوانه که لعاب خطمی در آن سوده باشند، حامله را در آن بنشانند و ظاهر و باطن فرج او را بدین دوا ضماد نمایند.

البته این روشها امروزه در درمانگاه های طب سنتی انجام نمی شود و به بیمار توصیه می گردد که با شامپوی بچه شستشو بدهد و به متخصص زنان و زایمان مراجعه نماید.

تدابیر خانم های باردار در درمانگاه های طب سنتی اغلب تدابیر غذایی است

تدابیر ماه نهم

مصرف روزانه ۹ گرم روغن بادام شیرین صبح ناشتا

صبح ناشتا خاکشیر با آب گرم

دم کرده خطمی با کمی عسل

دم کرده زعفران با شروع دردهای زایمان

پرهیز از چیزهای ترش و قابض و غلیظ

نوشیدن شیر گاو بر حسب تحمل

استحمام نزدیک وضع حمل و هر روز در آب گرم بنشینند که رحم

استرخا پیدا کند و نرم شود

ملینات

تدابیر جهت جلوگیری از یبوست دوران بارداری: پیاده روی، خوردن آب گرم صبح ناشتا، خوردن چند عدد انجیر بعد از غذا، خوردن شوربا و ریختن روغن بادام شیرین در غذا
ملینات مضر: بنفشه، ختمی، خبازی (پنیرک)
ملینات بی ضرر: گل قند (گل محمدی+عسل که در آفتاب گذاشته و پخته نمی شود)



تهوع و استفراغ بارداری

از اوایل بارداری تا ماه چهارم و گاهی تا آخر بارداری ادامه دارد. در ماه های اول بارداری جنین کوچک است و غذای زیادی مصرف نمی کند، مواد در رحم حبس می شود و فضولات دفع نمی شوند؛ خانم باردار از طریق قی کردن اقدام به دفع این مواد می کند. نباید منعی برای قی کردن فرد ایجاد کنیم مگر هنگامی که این تهوع و قی شدید و به افراط باشد.

درمان: به، حب الرمان (دانه های خشک شده انار)، زنجبیل طبع گرم دارد و جهت تهوع بارداری مورد استفاده قرار می گیرد.

فرد سرد مزاج: چای زنجبیل، فرد گرم مزاج: آب انار، مصرف غذاهای روزانه در وعده های بیشتر و با حجم کم، پرهیز از غذاهای چرب و پر ادویه، پرهیز از بوهای شدید و تحریک کننده، مالیدن دست ها و پاها، پیاده روی ملایم

تنقلات: مویز، بادام، انجیر (بخصوص اگر فرد یبوست دارد که پس از هر وعده غذا ۲ عدد انجیر میل کند و یا انجیر را جوشانده با عسل و شربت میل کند.
خوردن غذاهای مرطوب در ماه های اول بارداری، و یار بارداری را افزایش می دهد.



خوردنی های مضر در دوران بارداری

سرکه

غذاهای بسیار سرد یا بسیار گرم

مواد تند و تیز مثل فلفل

مواد نفاخ مثل لوبیا، باقلا، نخود، کنجد، کرفس

مواد تلخ مثل زیتون خام

در دوران بارداری از اعمال یدایوی مانند فصد، حجامت، اسهال و قی پرهیز می شود مگر اینکه ضرورت شدید وجود داشته باشد و در آن حالت نیز از سبک ترین روش استفاده می شود.

استفاده از آبن هایمانند آبن حاوی کلم، شنبلیله، شوید، تخم کلم، گل خطمی جوشانده و سپس از آبن شکم و پشت با روغن کنجد، شوید یا بابونه ماساژ داده شود
خوردن غذاهای نرم و سبک و غذاهای چرب مانند سوپ و شورباهای تهیه شده از جوجه

تناول شیرینی های ساخته شده از شکر و روغن بادام

غذاهای مقوی زایمان

عصاره گوشت، شوربا، شیربادام، شیربرنج، حلوا، کباب، سوپ ماش و کره و عسل و شیره انگو و تخم مرغ برای صبحانه مصرف شوند
خانم باردار باید غذاهای مقوی قبل از زایمان میل کند و حتما لنیت طبع هم داشته باشد که بتواند زایمان آسانی داشته باشد.

پیشگیری از زردی نوزاد :

خوردن ماءالشعیر طبی و عرق کاسنی و سکنجبین در هفته های آخر بارداری که مانع افزایش صفرا شود.

خوردن سکنجبین و عرق کاسنی پس از زایمان

نوزاد در آبن گل بنفشه قرار گیرد

تدابیر شیردهی

تغذیه کودک در دوران جنینی و سال های ابتدایی زندگی بر روی سلامت وی در طول دوران بزرگسالی موثر است. از تولد تا ۲ سالگی، یعنی دوره شیرخوارگی، سن بحرانی برای ارتقا رشد، سلامت و تکامل رفتاری است. و شیر مادر بهترین شیر برای طفل می باشد.

شیر مادر سبب تقویت اعضا اصلی طفل و تنومندی وی می شود. و به استخوان بندی کودک کمک شایانی می کند.

پیامدهای تغذیه ناکافی در دوره شیرخوارگی : تاخیر تکامل ذهنی و حرکتی

پیامدهای درازمدت تغذیه ناکافی اولیه: اختلالات عملکرد ذهنی، عدم توانایی انجام کار، کاهش بازده باروری در دوران بزرگسالی، اختلال در سلامتی در طول دوره نوجوانی و بزرگسالی

مزایا تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی: واجد اثر حفاظتی در برابر عفونت های گوارشی، تکامل حرکتی و رشد فیزیکی.

شیر مادر عموماً نسبت به سایر شیر ها منبع غنی تری از چربی است که می تواند اسید های چرب ضروری شیرخوار را فراهم کند و جذب ویتامین های محلول در چربی را تسهیل نماید.

شیر مادر منبع مهم دریافت پروتئین، چربی، کلسیم و ویتامین هاست و واجد مواد ایمنی زا در برابر ابتلا به عنوان عفونت ها در شیرخوار است. بیماری های عفونی مثل اسهال، استفراغ و تب در شیرخواران کمتر دیده می شود

این حفاظت در برابر بیماری های غیر عفونی نظیر اسم، الرژی، دیابت نوجوانی و برخی از سرطان های دوران کودکی نیز وجود دارد.

سایر مزایا شیر مادر : تامین نیاز های عاطفی و روانی کودک، شیر مادر از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است، موثر در پیشگیری از بارداری ناخواسته، تسهیل دوران نفاس برای مادر شیرده.

جهت شیر دهی خوب به مادران توصیه میشود که در ماه نهم بارداری روزانه نیپل را با روغن بادام چرب نمایند و اندکی ماساژ بدهند تا پستان برای شیردهی آماده شود.

مهمترین عامل افزایش شیر، مکیدن نوزاد و تخلیه مکرر پستان است. با مکیدن نوزاد، اکسی توسین از هیپوفیز خلفی ترشح می شود که باعث آزادسازی شیر از سلول های ذخیره ای پستان می شود. یعنی میزان شیر تولید شده با میزان شیر دریافت شده مرتبط است. در صورت عدم برداشت شیر از پستان ها حداکثر به مدت ۴۸ ساعت، ترشح شیر کاهش می یابد.

تدابیر دوران بارداری و شیردهی در طب

ایرانی

دکتر عالیہ کیانی طلایی، دستیار دکترای تخصصی طب

سنتی ایرانی

نرگس سلیمانی، جاوید محمدی

دانشجویان پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان



تغذیه در دوران بارداری

در دوران بارداری چون رشد و نمو صورت می گیرد نیاز به گرمی و تری به اعتدال وجود دارد.

از ادویه جات گرم (زیره، آویشن، زعفران و...) استفاده نشود چون مدر حیض بوده و سقط جنین ایجاد می کند.

از غذاهای تند و تیز مثل سیر و فلفل هم بهتر است استفاده نشود.

میوه های مناسب: مویز، به، سیب، گلابی، بادام، انار و میوه های هر فصل به حد نیاز