



بارداری هفته به هفته

اکبر شعبانی

سرشناسه: شعبانی، اکبر، ۱۳۶۳.
 عنوان و نام پدیدآور: بارداری هفته به هفته / تألیف: اکبر شعبانی
 مشخصات ناشر: تهران: مبین اندیشه، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.
 شابک: ۷۰۰۰ ریال
 ISBN ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۳۹ - ۲۵۶ - ۵
 وضعیت فهرست نویسی: قیفا.
 موضوع: بارداری
 موضوع: بارداری، تأثیر تغذیه
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ب ۲ ۶۶ ش / ۵ / ۵۲۸ RG
 رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۴
 رده کتابشناسی ملی: ۳۶۸۰۶۳۴

بارداری هفته به هفته

مؤلف: اکبر شعبانی

ناشر: مبین اندیشه

چاپخانه: قدس

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۷۰۰۰ - ۶۰۰ - ۲۳۹ - ۲۵۶ - ۵ ISBN ۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

دفتر تهران: خیابان قزوین / خیابان سبحانی / خیابان صلاح / ری ۲۱۹

تلفن: ۰۹۱۲۳۹۰۸۴۷۵

دفتر قم: خیابان معلم - معلم ۱۰ - کوچه ۵ (شهید فلسفی)

همراه: ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ - تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۸۳۷۰ - ۳۷۸۳۶۹۱۳

www.mobineandishe.com
www.mobineandishe.ir



فهرست مطالب

۲۱	مقدمه
۲۷	آزمایش های پیش از بارداری
۲۷	۱. واکسن سرخجه
۲۸	۲. آزمایش RH
۲۸	۳. آزمایش تالاسمی
۳۱	فصل اول
۳۱	برنامه های مذهبی برای کسانی که فرزندان نمی شوند.....
۳۲	توصیه های مذهبی قبل از زناشویی
۳۲	۱. دعای امام علی
۳۳	۲. امام حسن
۳۳	۳. امام سجاد
۳۴	۴. امام باقر
۳۵	۵. امام صادق
۳۵	۶. استغفار از گناهان
۳۶	۷. آیه «وَذَا النُّونِ...»
۳۶	۸. دستورالعمل امام باقر
۳۶	۹. انگشتر فیروزه
۳۶	۱۰. آب نیسان
۳۶	۱۱. برنامه غذایی
۴۰	بحث پزشکی



۴۰..... (۱۲) توسل به امام رضا علیه السلام

۴۲..... ۱۳. توسل به امام زمان علیه السلام

فصل دوم:..... ۴۳

دختر می خواهید یا پسر؟..... ۴۳

۴۴..... توصیه های معنوی برای پسر دار شدن

۴۴..... دستور العمل اول

۴۵..... دسته العمل دوم

۴۵..... دسته العمل سوم

۴۶..... دسته العمل چهارم

۴۷..... دستور العمل پنجم

۴۷..... دستور العمل ششم

۴۸..... دستورات پزشکی جهت پسر شدن نوزاد

۴۹..... علامت پسر بودن نوزاد

۴۹..... رژیم غذایی زن حامله برای پس زایی

۵۰..... به دنیا آوردن دختر یا پسر به میل خود

۵۶..... دستورات پزشکی جهت دختر شدن نوزاد

۵۶..... رژیم غذایی زن حامله برای دختر زایی

۵۷..... علامت دختر بودن نوزاد

فصل سوم:..... ۵۰

شروع بارداری..... ۵۰

۶۰..... عوامل خطرساز برای حاملگی



۶۳	تخمک گذاری و زمان آن
۶۴	روش ساده برای تشخیص تخمک گذاری
۶۵	نشانه های بارداری
۶۸	شروع بارداری
۶۹	توصیه هایی به زنان باردار
۷۰	رفتار جنسی در بارداری
۷۷	نکات مربوط به دوره های خاص
۸۱	توصیه به مادران باردار
۸۳	بارداری مازوست در دوران بارداری

فصل چهارم: ۸۹

تغذیه زن باردار برای سلامت و زیبایی نوزاد ۸۹

۹۱	مواد غذایی لازم جهت تهیه مادر
۹۲	تغذیه زن باردار
۹۳	چند توصیه سودمند در تغذیه زن باردار
۹۴	تغذیه مادر در دوران بارداری برای زیبایی کودک
۹۴	۱. گلابی
۹۴	۲. خربزه با پنیر
۹۵	۳. کُنْدُر
۹۵	۴. به
۹۵	۵. غذاهایی که برای کبد مادر مفید است
۹۶	۶. هلو
۹۶	۷. آب دریا



۸. سبزیجات ۹۶
- رهنمودهایی که باعث افزایش هوش جنین می شود ۹۷
۱. کُندر خوردن ۹۷
۲. شیر خوردن ۹۷
۳. راه ساده برای افزایش بهره هوشی کودکان ۹۷
- در هنگام بارداری: ۹۸
- در شش ماهه نخست پس از تولد: ۹۸
- در شش ماهگی تا یک سالگی کودک: ۹۹
- در یک تا دو سالگی کودک: ۹۹
- رهنمودهایی که باعث خوش اخلاقی، بردباری و قوی شدن کودک می شود: ۱۰۱
۱. خوردن ۱۰۱
۲. خوردن کُندر ۱۰۱
۳. خوردن گلابی ۱۰۲
- رهنمودی که باعث بردباری و پاک شدن کرم می شود ۱۰۲
- خرمای تازه ۱۰۲
- رطب و فرایند زایمان ۱۰۳
- رهنمودهایی که باعث درشت استخوانی و قوی شدن کودک می شود ۱۰۶
۱. خوردن گوشت با تخم مرغ ۱۰۶
۲. خوردن قاووت (سویق) ۱۰۷
- چگونه نوزاد سالم تری داشته باشیم؟ ۱۰۷
- پیش گیری از چپ شدن چشم نوزاد: ۱۰۷
- پیش گیری از لکنت زبان نوزاد: ۱۰۸



- ۱۰۸..... پیش‌گیری از ماه‌گرفتگی نوزاد:
- ۱۰۸..... مشکی شدن موی سر نوزاد:
- ۱۰۸..... پریشت شدن موی سر نوزاد:
- ۱۰۹..... طلایی شدن موی سر نوزاد:
- ۱۰۹..... آبی شدن چشم نوزاد:
- ۱۰۹..... شهلا شدن چشم نوزاد:
- ۱۰۹..... زرد رنگ شدن پوست نوزاد:

فصل پنجم..... ۱۱۱

تغذیه‌های ویژه کی در دوران بارداری..... ۱۱۱

- بارداری، ویتامین‌ها و مواد معدنی..... ۱۱۲
- ویتامین A..... ۱۱۲
- ویتامین B..... ۱۱۳
- ویتامین C..... ۱۱۳
- ویتامین D..... ۱۱۴
- ویتامین E..... ۱۱۴
- کلسیم..... ۱۱۴
- آهن..... ۱۱۵
- اسید فولیک..... ۱۱۶
- روی..... ۱۱۶
- نمک..... ۱۱۶
- توصیه‌های غذایی برای دوران بارداری..... ۱۱۷
- مراقبت‌های اولیه مادر در دوران بارداری..... ۱۱۹

- عواملی که سلامت مادر و جنین را به خطر می اندازد..... ۱۲۰
- توصیه‌هایی برای تغذیه، ورزش و کارهای منزل..... ۱۲۱
- مراجعه به پزشک و چکاپ..... ۱۲۳
- توصیه‌های کلی دربارهٔ نه ماه بارداری..... ۱۲۴
- خوراک زن حامله..... ۱۲۵
- چیزهایی که برای زن حامله ضرر دارند..... ۱۲۷

فصل هشتم: ۱۲۹

راحت‌های شایع دوران بارداری..... ۱۲۹

- نفس تنگی در سه ماهه اول بارداری..... ۱۳۰
۱. تهوع همراه با استفراغ یا بدون آن (سه‌ماهه اول)..... ۱۳۰
- برای درمان این ناراحتی، راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:..... ۱۳۰
۲. تکرر ادرار (سه‌ماهه اول و دوم)..... ۱۳۱
۳. خستگی و خواب‌آلودگی (سه‌ماهه اول)..... ۱۳۲
۴. یبوست (سه‌ماهه اول، دوم، سوم)..... ۱۳۲
- چه باید کرد؟..... ۱۳۲
۵. تنگی نفس (سه‌ماهه سوم)..... ۱۳۳
- راه کارهای درمانی برای بهبود تنگی نفس..... ۱۳۴
۶. زیاد شدن ترشحات مهبل (سه‌ماهه اول، دوم و سوم)..... ۱۳۴
۷. گرفتگی عضلات پا (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۳۴
۸. کمردرد و پشت‌درد (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۳۵
- درمان عارضه..... ۱۳۵
۹. واریس (سه‌ماهه دوم و سوم)..... ۱۳۵

درد و ناراحتی ناشی از واریس را می‌توان با روش‌های زیر

درمان کرد:..... ۱۳۶

۱۰. درد کشالهٔ ران (سه‌ماههٔ دوم و سوم)..... ۱۳۶

۱۱. بی‌خوابی (سه‌ماههٔ دوم و سوم)..... ۱۳۶

راه‌حل‌های این عارضه:..... ۱۳۷

۱۲. سوزش سردل (سه‌ماههٔ دوم و سوم)..... ۱۳۷

برای رفع این عارضه، توجه به نکات زیر مفید است..... ۱۳۷

۱۳. خارش پوست شکم (سه‌ماههٔ دوم و سوم)..... ۱۳۹

۱۴. ساس خفیه سستی..... ۱۳۹

۱۵. ویار..... ۱۳۹

۱۶. فشار خون..... ۱۴۰

چه باید کرد؟..... ۱۴۰

۱۷. بواسیر..... ۱۴۱

چه باید کرد؟..... ۱۴۱

علل کم‌خوابی و درمان‌های آن..... ۱۴۱

چگونه می‌توانم خواب راحتی داشته‌باشم؟..... ۱۴۲

علائم خطر در بارداری..... ۱۴۵

فصل هفتم:..... ۱۴۹

تغییرات مادر و جنین در دوران بارداری..... ۱۴۹

حالات سه ماه اول بارداری زنان..... ۱۵۰

ماه اول؛ ماه حیات..... ۱۵۰

ماه دوم؛ ماه چهره..... ۱۵۱

- ۱۵۲..... ماه سوم؛ ماه تارهای صوتی
- ۱۵۳..... حالات سه ماه دوم بارداری زنان
- ۱۵۳..... ماه چهارم؛ ماه رویش مو
- ۱۵۳..... ماه پنجم؛ ماه حرکت
- ۱۵۴..... ماه ششم؛ ماه عضلات
- ۱۵۴..... حالات سه ماه سوم بارداری زنان
- ۱۵۵..... ماه هفتم؛ ماه اعصاب
- ۱۵۵..... ماه هشتم؛ ماه زیبایی
- ۱۵۶..... ماه نهم؛ ماه تولد

فصل هشتم ۱۵۷.....

برنامه‌های معوی دوران بارداری ۱۵۷.....

- ۱۵۹..... ماه اول:
- ۱۵۹..... ماه دوم:
- ۱۵۹..... ماه سوم:
- ۱۶۰..... ماه چهارم:
- ۱۶۰..... ماه پنجم:
- ۱۶۱..... ماه ششم:
- ۱۶۱..... ماه هفتم:
- ۱۶۱..... ماه هشتم:
- ۱۶۲..... ماه نهم:
- ۱۶۳..... توصیه‌های کلی در دوران بارداری

فصل نهم: ۱۶۷.....

۱۶۷	وضع حمل
۱۶۸	تعیین حدود و تاریخ احتمالی زایمان در زن های باردار
۱۶۸	آثار نزدیک شدن زایمان
۱۷۰	مراحلی که سبب زایمان سخت می شوند
۱۷۲	عواملی که سبب نازایی می شوند
۱۷۳	ضرر های عمل سزارین
۱۷۵	بامه های نسوی برای آسان شدن زایمان طبیعی
۱۷۵	۱. رشتن اسای اصحاب کهف
۱۷۶	۲. ورا نه ای امام صادق (ع)
۱۷۷	۳. دستور العمل امام باقر (ع)
۱۷۷	۴. دستور العمل دوم امام باقر (ع)
۱۷۸	۵. به همراه داشتن سوره ای در عرص
۱۷۸	۶ خواندن سوره اشقاق
۱۷۹	۷. آماده سازی روانی مادر
۱۷۹	۸. ورزش
۱۸۰	وضع حمل
۱۸۱	مراحل زایمان
۱۸۳	تولد نوزاد
۱۸۴	وضع حمل آسان
۱۸۵	زایمان راحت
۱۸۷	دستورات وضع حمل
۱۸۸	تغذیه پس از زایمان



- ۱۸۸..... افسردگی پس از زایمان
- ۱۹۲..... چه باید کرد؟
- ۱۹۲..... ۱. اقدامات اولیه
- ۱۹۳..... ۲. درمان‌های روان‌شناختی
- ۱۹۳..... ۳. درمان‌های حمایتی

فصل دهم: ۱۹۷.....

سید معصومان علیهم‌السلام در بدو تولد فرزندان..... ۱۹۷

- ۱۹۸..... ۱. نام‌گذاری کودکان
- ۱۹۹..... الف) از نام‌های اهل بیت انتخاب شود
- ۲۰۰..... ب) از نام‌های بی‌بهره نباشد
- ۲۰۰..... مورد تدریس خاوند قرار می‌گیرد
- ۲۰۰..... برکت نازل می‌شود
- ۲۰۱..... ج) از نام‌هایی نباشد که بسته خداوندند
- د) نام‌گذاری بسر به اسم مبارک «حمد» تا هفت روز پس از تولد
- ۲۰۱.....
- ۲۰۱..... ثمرات نام زیبای «محمد»
- ۲۰۱..... حقا بر پیاسر نشود
- ۲۰۲..... از برکت نازل می‌شود
- ۲۰۲..... روزی گسترده می‌شود
- ۲۰۲..... ه) حاکی از عبودیت و پیوند انسان با خدا باشد
- ۲۰۳..... بهترین نام‌ها برای پسران
- ۲۰۳..... بهترین نام‌ها برای دختران

۲. غسل دادن نوزاد..... ۲۰۴
- در باره غسل نوزاد، چند نکته قابل توجه است:..... ۲۰۴
۳. کام برداشتن کودک..... ۲۰۵
۱. تربت کربلا..... ۲۰۶
۲. آب فرات..... ۲۰۶
۳. خرما..... ۲۰۷
۴. آب گرم..... ۲۰۷
۵. آب سرد..... ۲۰۷
۶. آب ارغوان..... ۲۰۸
۴. گفتن صلوات بر اقامه سر کوش نوزاد..... ۲۰۸
- غوايد اذان و حائضه..... ۲۰۹
۵. حقیقه کردن برای نوزاد..... ۲۰۹
- تفاهت گوشتن تر برای پسر و کربله ماده برای دختر قربانی شود
- ۲۱۰
- ب) روز هفتم باشد..... ۲۱۱
- حقیقه برای امام حسن (ع)..... ۲۱۱
- ج) بهتر است گوشت قربانی برای خوردن مومنین آماده شود..... ۲۱۱
- د) هنگام حقیقه، دعا بخوانند..... ۲۱۱
۶. تر نشستن سر و حقیقه دادن برای او..... ۲۱۲
- حکمت تر نشستن..... ۲۱۲
۷. حننه نوزاد..... ۲۱۳

تغذیه کودکان ۲۱۵

۱. تغذیه کودک با شیر مادر ۲۱۷

شیر مادر و تأثیر آن ۲۱۷

مدت شیردهی ۲۱۸

زنی که برای شیر دادن کودک انتخاب می‌شود، مستحب است

خصوصیات زیر را دارا باشد: ۲۱۹

انتخاب چنین زنانی برای شیردهی کودک مکروه است: ۲۱۹

از اعجاز شیر مادر ۲۲۰

استعداد به بد غذا بودن کودکان ۲۲۳

رمل به سینهایی ۲۲۳

رفتار والدین ۲۲۳

۲. بی‌شتهای روانی ۲۲۴

عوامل مؤثر در خمش‌اشتهای کودک ۲۲۴

۱. شور و شوق در غذا خوردن ۲۲۴

۲. نظم ۲۲۵

۳. تنوع غذایی ۲۲۵

۴. توجه به ناهار کودک ۲۲۶

۵. توجه به غذای نیمروز ۲۲۶

۱۰. کلید اصلی در غذا خوردن کودکان ۲۲۶

۱. کنترل والدین بر نحوه و زمان غذا خوردن ۲۲۷

۲. فرصت انتخاب را به کودکان بدهید ۲۲۷

۳. به کودکان اصرار بیش از حد برای غذا خوردن نکنید ۲۲۸

۴. برنامه غذایی را از همان اوایل کودکی شروع کنید ۲۲۸



۵. منوی غذایی کودک را تغییر دهید..... ۲۲۹
۶. نوشیدنی‌های پرکالری را فراموش نکنید..... ۲۲۹
۷. شیرینی را به‌موقع استفاده کنید..... ۲۲۹
۸. غذا را بهانه‌ای برای دوست داشتن قرار ندهید..... ۲۲۹
۹. کودکان همان کاری می‌کنند که شما انجام می‌دهید..... ۲۳۰
۱۰. زمان تلویزیون دیدن و استفاده از کامپیوتر را محدود کنید..... ۲۳۰

فصل دوم: نوزادان ۲۳۱

الگوی رشد کودک از تولد تا یک‌سالگی ۲۳۱

- یک‌ماهگی ۲۳۲
- دوماهگی ۲۳۲
- سه‌ماهگی ۲۳۲
- چهارماهگی ۲۳۳
- پنج‌ماهگی ۲۳۳
- شش تا هفت‌ماهگی ۲۳۴
- هشت تا نه‌ماهگی ۲۳۴
- ده تا یازده‌ماهگی ۲۳۵
- دوازده‌ماهگی ۲۳۵
- کتابنامه ۲۳۵

دیباچه

دغدغه سال‌های تحصیلی من در حوزه، دربارهٔ مسائلی نظیر: «مهارت‌های انتخاب همسر»، «اخلاق خانواده»، «روان‌شناسی اسلامی»، «مهارت‌های تربیت کودک» و مانند این‌ها بود. به همین دلیل، به فراگیری تخصصی علوم حدیث رهنمون شدم، تا از مجرای آن به دغدغه‌هایم پاسخ دهم؛ روایات معصومان علیهم‌السلام برای من همچون سخن نهایی و راز کارهای برای پیدا کردن شیوهٔ صحیح زندگی است، چراکه ایشان از سوی کسی که سخن می‌گویند که بشر را آفریده و به تمام جوانب و ابعاد وجودی او آگاه است. در آیهٔ ۷۹ سورهٔ «یس» آمده: ﴿وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾.

بعد از سفر مقام معظم رهبری - حفظه الله - به استان تهران شمالی و سخنرانی معروف ایشان دربارهٔ «سبک زندگی اسلامی» به آن قدم تا در این زمینه کار مناسبی انجام دهم و به مسائلی در این باره بپردازم. به این اقدام، هم می‌توانستم قدمی در راه اجرای فرامین ایشان بردارم و هم به دغدغه‌های اصلی خودم پاسخ دهم.

از موضوعات مرتبط با مسئله «سبک زندگی اسلامی»، مسائل مهم

بارداری است؛ موضوعی که هیچ کس در اهمیت آن تردید ندارد.

پُر واضح است که دین اسلام دربارهٔ اموری که برای سعادت دنیوی و اخروی بشر لازم است، برنامه دارد؛ لذا از این موضوع مهم نیز غافل نشده و به طور مبسوط به آن پرداخته است. آیات قرآن و روایات ائمه اطهار (علیهم السلام) ما را در دستیابی به نظام یکپارچه‌ای از اخلاق زندگی کمک می‌کنند. بنابراین، محور اصلی مطالب این کتاب، قرآن و روایات معصومان (علیهم السلام) است.

شاید اگر این کتاب «بارداری، هفته به هفته» برای تمامی افراد جامعه (عموم مردم) تدویر شده است؛ از این رو، سادگی و بی‌تکلفی در نوشتار را سرلوحه کار خود قرار دادم. با همهٔ افسار جامعه از این کتاب، بهرهٔ کافی را ببرند.

امیدوارم، خداوند متعال این سعی و تلاش را بپذیرد و آن را ذخیرهٔ قبر و قیامت قرار دهد!

ابیر شعبانی، قم
زمستان ۱۳۹۳



بارداری، واقعهای مسرتبخش و یکی از لذتبخشترین دورانهای زندگی زنان است. امروزه یکی از عوامل مؤثر و تعیینکننده در تدوین برنامههای بهداشتی درمانی، بهویژه در کشورهای اسلامی، راهبردهای مذهبی است. مذهب می‌تواند به رضایت و سلامت فرد و جامعه کمک کند. «کاکس» معتقد است، مذهب با دین یکی از عوامل بسیار مهم برای نفوذ در باورها و رفتارها، بهداشتی مردم است؛ چنان که دستورات مذهبی، انجام اقدامی را برای سلامت فرد، مزم یا مضر بداند، فرد به انجام فعالیت بهداشتی گرایش یافته و از انجام آن اجتناب خواهد ورزید. به اعتقاد وی، متخصصان بهداشت و رابطین، نه تنها باید از مسائل پزشکی و حرفه‌ای مطلع باشند، بلکه باید از اصول اخلاقی و روحانی نیز آگاه باشند، تا بتوانند به‌موقع خدمات درمانی را در اختیار جاب این رهنمودها ارائه کنند.

مطالعات انجام‌شده در فرهنگ‌ها و مذهب‌های گوناگون، تأثیرات مثبت دعا و عبادت بر ویژگی‌هایی چون: میل به زندگی، احساس خوب بودن و شادی، کاهش اضطراب و ترغیب به عملکرد صحیح مراقبتی و

تقویت آن را تأیید کرده‌اند. این بررسی‌ها نشان داده است، رهنمودهای مذهبی انگیزه مثبتی در افراد ایجاد کرده است؛ بدین ترتیب، نه تنها مردم در برابر اقدامات بهداشتی مقاومتی نشان نداده‌اند، بلکه به اصلاح و تغییر رفتار غیربهداشتی خود تشویق شده‌اند.

این راستا اسلام، تمام شئون حیات انسانی را دربرگرفته و عالی‌ترین رهنمودها را در همه زمینه‌ها، از جمله دوران بارداری و شیردهی در اختیار انسان قرار می‌دهد. رهنمودهای بهداشتی پیشوایان دین هرچند به ظاهر ساده و کامل دقیق‌ترین نکات علمی و عملی هستند؛ به طوری که هنوز با گذشت قرن‌ها با این قوانین علمی و بهداشتی مطابقت دارند. این رهنمودها شامل پیوندگی تغذیه در دوران بارداری به خصوص توجه به حلال بودن آن، تعدد و تنوع غذایی و اشربه، عبادت و خودسازی، ذکر و یاد خدا جهت آرامش روح و روان، داشتن روابط زناشویی در چهارچوب مناسب، چه پیش از تشکیل نطفه و چه در دوران بارداری، واجب بودن تغذیه نوزاد با آغوز، تأکید بر شیردهی نوزاد با سینه مادر، چگونگی شیردهی و... است که مسلماً آگاهی خانم‌های باردار در این زمینه، مراقبت‌ها را بیشتر و بهتر خواهد کرد.

در جامعه اسلامی ایران که ۹۹ درصد مسلمان بوده و مردمان و کودکان نیز درصد بالایی از جمعیت را تشکیل می‌دهند، طرح مسئله

بهداشت از نگاه اسلام، ضروری به نظر می‌رسد.

در این کتاب سعی شده است، تعالیم بهداشتی اسلام درباره تغذیه بارداری و تلاوت آیات قرآن جهت آرامش در دوران بارداری، بررسی گردد؛ بدین ترتیب، هنگام تدوین برنامه‌های بهداشتی می‌توان از نیروی قوی مناسبت جهت ارتقای سطح بهداشتی مادران بهره گرفت. بر قصد بارداری دارید، اقدامات ذیل را انجام دهید:

۱. معاینه کار بزنه کی

پیش از باردار شدن، زنان متخصص زنان و زایمان بروید، زیرا سلامتی شما را تأیید کرده و در تشخیص و برطرف کردن هر مشکلی که مانع باروری یا سلامتی دوران بارداری باشد به شما کمک می‌کند؛ برای مثال، اگر تاکنون به بیماری «سرجه» مبتلا نشده‌اید، باید دست کم سه تا شش ماه پیش از حاملگی، واکسن آن را تزریق کنید تا از ابتلای شما به این بیماری، که موجب بسیاری از نقص‌های مادرزادی می‌شود، جلوگیری کنید؛ یا اگر پیش از حاملگی، میزان قند خون کنترل شده خطر سقط ناشی از دیابت‌ها، به طور مؤثری کاهش می‌یابد. همچنین در کنار گذاشتن وسایل ضد بارداری، ثبت دوران قاعدگی، زمان مناسب مقاربت برای حاملگی و مراقبت‌های پیش از بارداری، مانند خوردن قرص‌های ویتامین، به شما توصیه‌های لازم را ارائه می‌دهد.

معاینه کامل پزشکی، موضوعی حیاتی است. توجه داشته باشید که اگر اولین ملاقات شما با پزشکتان، دو ماه یا بیشتر بعد از باردار شدنتان باشد، در این زمان نقشه ژنتیکی کودک شما تقریباً در حال باز شدن است. اگر در خانواده شما ناهنجاری‌های موروثی رایج باشد، بعضی از آزمایش‌های ژنتیکی و مشاوره می‌تواند به شما کمک کند. با صراحت، هر چه دربارهٔ شیوه زندگی و سابقه پزشکی و خانوادگی خود می‌دانید به پزشک بگویید. این می‌تواند به شما این فرصت را نیز می‌دهد که پزشکتان را ارزیابی کنید: آیا او قانع است با اطلاعات مفیدی در هر زمینه دارد؟ آیا خودتان روش زایمانتان را انتخاب می‌کنید؟ اگر شک داشتید با پزشکان و ماما‌های دیگر نیز مشورت کنید.

۲. مراقبت کامل

مراقب کارهای مربوط به دندان پزشکی، ماموگرافی و نظایر آن باشید؛ مثلاً در دوران بارداری نباید در معرض اشعه قرار بگیرید.

۳. کنار گذاشتن عادات‌های مضر

حتماً می‌دانید، سیگار کشیدن و مصرف داروهای غیرمجاز با مادر بودن جور در نمی‌آید. اگرچه ترک این عادات‌ها مشکل است، رجباً این عادات‌ها، آن‌هم وقتی بارداری، بسیار خطرناک است؛ بنابراین از همین حالا شروع کنید تا بتوانید به درستی آن‌ها را کنار بگذارید.

۴. دوری از مواد خطرناک

بدیهی است، قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران و حشره‌کش‌ها، برای خانم باردار ضرر دارد. علاوه بر این، اموری مانند: حمام کردن در وان آب داغ، مصرف بعضی ویتامین‌ها و وجود مدفوع گربه در اماکن زین باردار نیز بسیار خطرناکند؛ مثلاً مواد گیاهی و غذایی که از فراوانی برید، باعث غیرعادی شدن و ناهنجاری غده تیروئید جنین می‌شود و داروهای ضد کینه (جوش صورت) خوراکی، خطر سقط جنین و نقص‌های مادرزادی را افزایش می‌دهد و باید حداقل دو ماه پیش از حامله شدن قطع شوند.

کارهایی را که به طور مدام در دسترس و وسایل و موادی را که در خانه استفاده می‌کنید، مرور کنید و هر چیزی را که مصرف می‌کنید، به پزشک خود اطلاع دهید. گفتنی است، بعضی از این مواد، روی اسپرم پدر نیز اثر می‌گذارند.

۵. ذخیره مواد مغذی، به خصوص اسیدفولیک

رژیم غذایی متعادل، به پیش‌رفت سلامت عمومی و باروری شما کمک می‌کند. مصرف بسیاری از مواد غذایی مخصوص که حاوی اسیدفولیک هستند، باید از همین حالا شروع شود. کمبود اسیدفولیک باعث نقص‌هایی مانند نقص در ستون مهره‌ها در کودکانی می‌شود که مادرانشان، پیش از

بارداری و طی هفته‌های اول حاملگی، آن را مصرف نکرده‌اند.

خانم‌هایی که قصد باردارشدن دارند، باید روزانه هشت صد میکروگرم اسیدفولیک مصرف کنند. اگر شما قرص‌های ضدبارداری مصرف کرده‌اید، یا مشکل خاصی دارید که ذخیره اسیدفولیک بدن شما کاهش یافته است، پزشک قرص آن را برایتان تجویز می‌کند.

۶. داشتن وزن مناسب

توانایی می‌توانید، خود را به وزن مطلوب نزدیک کنید. مادرانی که دچار اضافه وزن هستند، مشکلات بیشتری در دوران بارداری (مانند دیابت حاد) دارند. چنان کودکان آن‌ها چاق‌ترند؛ در نتیجه، زایمان مشکل‌تری هم خواهد داشت. علاوه بر این، به اشکالات ظاهری دیگری نیز دچار می‌شوند که در این جا از ذکر آن خودداری می‌کنیم. مادرانی که کمبود وزن دارند نیز با مشکل باروری یا مشکل تغذیه جنین مواجه می‌شوند.

علاوه بر آن، اگر زمان بیش از بارداری، به ورزش منظم عادت کنید، در زمان بارداری احساس بهتری خواهید داشت و از پس‌انداز وزن متناسب ندارد. فشارهای دوران بارداری را بهتر پشت‌سر خواهید گذاشت. گرفتن رژیم غذایی و شروع تمرینات ورزشی جدید برای کم کردن وزن در دوران بارداری، خطرناک است؛ پس، از همین حالا اقدام کنید!

آزمایش‌های پیش از بارداری

معمولاً بعضی آزمایش‌ها هنگام مراجعه دختر و پسر برای تهیه مقدمات ازدواج انجام می‌شود؛ مثل آزمایش اعتیاد و آزمایش بیماری‌های آمیزشی، اما چند آزمایش مهم دیگر وجود دارد که ممکن است پیش از ازدواج بررسی نگردد و فعلاً جنبه قانونی و رسمی نداشته باشد؛ لذا شاید بهتر است پیش از بارداری به این آزمایش‌ها اقدام شود.

۱. واکسن سرخچه

«سرخچه» بیماری ویروسی سبکی است که خیلی‌ها در دوران کودکی به آن مبتلا می‌شوند، به ندرت می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری مصونیت پیدا می‌کنند، اما اگر کسی پیش از بارداری به این بیماری مبتلا نشده باشد و به هنگام بارداری مبتلا شود، همین بیماری نه چندان مهم، سبب ناهنجاری و نقص عضو، مثل: کوری، کوری، اختلالات ذهنی جنین می‌شود؛ بنابراین خانم‌ها باید پیش از بارداری، واکسن سرخچه تزریق کنند و تا مدت سه ماه از زمان تزریق این واکسن، بارداری نکنند (مثلاً در این مدت، با استفاده از روش مطمئن پیش‌گیری از بارداری، از بارداری خودداری کنند).

شایان ذکر است، تزریق واکسن سرخچه در زمان بارداری، به همان اندازه خطرناک است که زن باردار به سرخچه مبتلا شود؛ هم‌چنین خانم‌ها در هنگام

بارداری باید از تماس با بیماران مبتلا به سرخچه، خودداری کنند.

۲. آزمایش RH

معمولاً در گلوبول‌های قرمز خون انسان، نوعی پروتئین وجود دارد که به «RH» معروف است. گفتنی است بعضی افراد، این نوع پروتئین را ندارند. اگر مرد دارای RH و به اصطلاح «ارهایش مثبت» باشد و زن بدون این پروتئین، به اصطلاح «ارهایش منفی» باشد، ممکن است برای جنین در دوران زندگی در شکم مادر یا برای بچه پس از تولد، مشکلاتی پیدا شود؛ بنابراین با تعیین RH خون می‌توان وضعیت خود را مشخص کرد. خوشبختانه امروزه برای پیش‌گیری از خطر ناسازگاری RH، راه‌حل‌های آسانی وجود دارد که در صورت مراجعه به مراکز درمانی و پزشکان، تدابیر لازم پیش از زمان و پس از بارداری اتخاذ خواهد شد.

۳. آزمایش تالاسمی

نوعی کم‌خونی به نام «تالاسمی» وجود دارد که در پیدایش آن، عامل ارثی دخالت دارد. اگر زن و مرد هر دو، به صورت خفیف دارای این عارضه باشند، در این صورت خطر جدی برای بچه وجود ندارد. البته در بسیاری از مواقع می‌توان با آزمایش ساده خون، متوجه این مشکل شد و با راهنمایی پزشکان و کارکنان بهداشتی، از ایجاد مشکل و گرفتاری برای بچه‌ها جلوگیری کرد.

اگر پیش از ازدواج این آزمایش انجام نشده باشد، باید هرچه زودتر، حتی پس از ازدواج و پیش از باردار شدن، به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه کرد. گفتنی است، اگر فقط یکی از زوجین به صورت مخفی به این بیماری مبتلا نباشد، حتی اگر نفر دوم این مشکل را داشته باشد، برای بچه‌ها خطری وجود نخواهد داشت.