

# اوج گرما، زنان باردار از خروج غیرضروری از منزل خودداری کنند

14 تیر 1404

دکتر مژگان تن ساز متخصص طب ایرانی با توجه به آغاز روزهای گرم تابستان، توصیه‌هایی برای مادران باردار داشت و گفت: رعایت تدابیر ویژه برای حفظ سلامت مادران باردار الزامی است. در اوج گرما، زنان باردار از خروج غیرضروری از منزل خودداری کرده و از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کنند؛ همچنین حضور در محیط‌هایی با تهویه مناسب و خنک، بدون قرار گرفتن در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر، نقش مهمی در پیشگیری از گرمزدگی دارد.

وی ادامه داد: در حوزه تغذیه، پرهیز از غذاهای سنگین و دیرهضم نظیر الویه، ماکارونی، پیتزا، کله‌پاچه، غذاهای سرخ‌کرده، سس‌دار و پر پنیر توصیه می‌شود. به جای این خوراکی‌ها، بهتر است مادران باردار از غذاهای سبک، لطیف و زودهضم استفاده کنند؛ غذاهایی مانند انواع سوپ، آش، و خوراک‌های رقیق.

تن ساز اذعان کرد: در صورت سلامت دستگاه گوارش، مصرف غذاهایی مانند آبدوغ‌خیار که در کاهش حرارت بدن موثرند، توصیه می‌شود. اما برای افرادی با معده حساس، این خوراک باید با احتیاط مصرف شود یا به صورت پخته و کمپوتی جایگزین گردد. همچنین، میوه‌های تابستانی مانند هلو، زردآلو، گیلاس، طالبی و هندوانه که طبعی خنک و مرطوب دارند، در تعادل حرارتی بدن نقش بسزایی ایفا می‌کنند.

## از نوشیدن مایعات بسیار شیرین خودداری کنید؟

این متخصص طب ایرانی اظهار داشت: مصرف مایعات کافی، به‌ویژه در روزهای گرم، از دیگر نکات کلیدی در مراقبت‌های تابستانی دوران بارداری است. هرچند نوشیدنی‌های بسیار شیرین توصیه نمی‌شوند، اما آب ساده یا نوشیدنی‌های ملایم شور، به دلیل تعریق بالا، مفید خواهند بود. دوغ، آب‌انار، یا حتی مصرف روزانه یک تا سه قاشق مرباخوری رب انار پس از غذا، می‌تواند به پیشگیری از گرمزدگی کمک کند.

وی افزود: شربت سکنجبین کم‌شیرین و ترکیب‌هایی مانند کاهو و سکنجبین نیز برای کاهش حرارت بدن گزینه‌های مناسبی هستند. از دیگر توصیه‌های مهم برای این فصل، توجه به وضعیت دفع است. داشتن دفع منظم و بدون اختلال (نه اسهال و نه یبوست) برای مادران باردار ضروری است. در صورت بروز اسهال، مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم‌آبی بدن الزامی است.

## سماق باعث کاهش حرارت بدن می‌شود

تن ساز در ادامه گفت: سماق نیز یکی از خوراکی‌های مفید در رژیم تابستانی مادران باردار محسوب

می‌شود. افزودن سماق به غذا، چه در کنار برنج و چه همراه با گوشت، به کاهش حرارت بدن و بهبود وضعیت گوارش کمک می‌کند؛ البته در معده‌های خیلی سرد باید با احتیاط مصرف شود.

### استفاده از سبزی از ضعف عمومی جلوگیری می‌کند



این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: مصرف گاه‌به‌گاه سبزی‌خوردن‌های سبک نیز در این فصل توصیه می‌شود. علاوه بر تغذیه، خواب کافی و منظم شبانه از عوامل مؤثر در حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از ضعف عمومی و خشکی ناشی از گرما است. بی‌خوابی و خواب دیر هنگام می‌تواند علائم گرم‌زدگی را در مادران باردار تشدید کند.

### فعالیت بدنی سبک، کمک کننده به مادران باردار

وی اظهار داشت: فعالیت بدنی سبک در ساعات خنک روز، مانند اوایل صبح یا پس از غروب آفتاب، می‌تواند به گردش خون بهتر و پیشگیری از ورم اندام‌ها در دوران بارداری کمک کند. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی آرام در سایه، حرکات کششی ملایم یا تمرینات تنفس عمیق در محیط خنک، ضمن تقویت سیستم ایمنی بدن، به بهبود خلق‌وخو و کاهش خستگی ناشی از گرما نیز کمک می‌کنند.

### استفاده از ضد آفتاب در تابستان الزامی است

تن ساز ادامه داد: استفاده از ضدآفتاب‌های ایمن مخصوص بارداری و خودداری از قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید در ساعات اوج تابش (بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر) از موارد مهم در حفظ سلامت پوست و پیشگیری از لک‌های بارداری در فصل تابستان است.

این متخصص طب ایرانی خاطر نشان کرد: در صورت بروز علائمی مانند تهوع شدید، سرگیجه، تپش قلب یا خشکی بیش از حد دهان، مادران باردار باید سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنند، چراکه این نشانه‌ها ممکن است از گرم‌زدگی شدید یا دهیدراتاسیون حکایت داشته باشد.