در دوران بارداری چه مقدار آب باید بنوشید؟

7 آبان 1402

نوشیدن آب و هیدراته ماندن در دوران بارداری مهم است. اما یک مادر باردار چقدر آب باید بنوشد؟ و نوشیدن آب کافی چرا برای سلامت مادر و جنین اهمیت دارد؟

به گزارش پرنتز، یکی از ساده ترین اقداماتی که می توانید برای اطمینان از داشتن بارداری سالم انجام دهید، نوشیدن آب کافی است. در واقع، کالج آمریکایی متخصصان زنان و زایمان (ACOG) نشان می دهد که ممکن است به 96 اونس آب در روز نیاز داشته باشید.

نوشیدن آب نه تنها به هیدراته و سالم ماندن شما کمک می کند، بلکه برای رشد کودک شما نیز ضروری است.

نوشیدن آب کافی در بارداری می تواند به کاهش تورم، کاهش خطر ابتلا به عفونت ادراری و منظم نگه داشتن عملکرد دستگاه گوارش کمک کند.

چرا نوشیدن آب در دوران بارداری ضروری است؟

روث آرومالا، مدیر ارشد پزشکی می‌گوید: « نوشیدن آب کافی برای همه، چه باردار و چه غیر باردار، حیاتی است، زیرا بدن ما از بیش از 60 درصد آب تشکیل شده است. اما نوشیدن آب در دوران بارداری بسیار مهم است زیرا به رشد و فعالیت متابولیک کودک شما کمک می کند. آب همچنین به هضم غذا کمک می کند و از گردش خون کودک شما حمایت می کند، مایع آمنیوتیک شما را متعادل می کند، جذب بهینه ویتامین های محلول در آب را امکان پذیر می کند، دمای بدن را تنظیم می کند.»

الن اسمی، پرستار و ماما معتبر در Northside Women’s می گوید:«اگر به اندازه کافی آب نمی نوشید تا هیدراته بمانید، می توانید مجموعه ای از علائم ناراحت کننده و گاهی نگران کننده مانند سرگیجه، سبکی سر، سردرد و انقباضات را تجربه کنید. همچنین تغییراتی در پوست یک فرد باردار وجود دارد که هر چه بیشتر بتوانید آب بنوشید و پوست را پرفیوژن کنید، برای سلامت شما بهتر است. آبرسانی کافی حتی می تواند مقداری از آن خارش پوست خشک شما را هم تسکین دهد.»

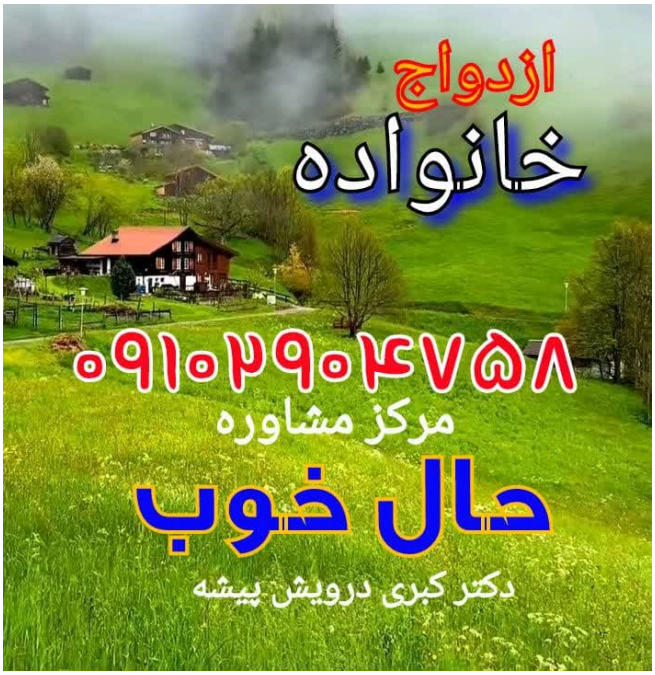
مصرف روزانه توصیه شده آب برای مادران باردار

چیترا آکیلسواران، متخصص OB-GYN رئیس و مدیر اجرایی گروه پزشکی East Bay و یکی از بنیانگذاران Cleo توضیح می دهد که وقتی باردار هستید، نیاز به مایعات بیشتری دارید. توصیه فعلی میزان مصرف آب برای افراد باردار، 8 تا 12 فنجان در روز است، اگرچه اگر هوا گرم باشد یا ورزش کرده باشید، به مقدار بیشتری آب نیاز خواهید داشت.»

البته نیاز روزانه شما به نوشیدن آب نیز بسته به نیاز بدن، شرایط پزشکی و وزن شما متفاوت خواهد بود. بیشتر افراد باردار به حدود دو تا سه لیتر (67 تا 100 اونس) آب در روز نیاز دارند که می تواند شامل نوشیدن آب یا آب طعم دار (بدون قند اضافه) باشد.

عوامل موثر بر هیدراتاسیون در دوران بارداری

دکتر آرومالا می گوید: «مقدار آبی که قبل از بارداری می نوشید معمولاً در دوران بارداری کافی نیست. برای برآوردن نیازهای بارداری، حجم پلاسمای خون مادر تا سه ماهه سوم بیش از 30 درصد افزایش می یابد. علاوه بر این، تغییرات فیزیولوژیکی در کلیه ها وجود دارد که شامل افزایش نرخ فیلتراسیون می شود. مجموعه این عوامل علاوه بر نیازهای ذاتی جنین، تقاضای بیشتری برای نوشیدن آب کافی ایجاد می کند.»



با این حال، محققان در یک مطالعه دریافتند که تنها حدود یک سوم افراد در طول بارداری آب کافی می نوشند. فقدان هیدراتاسیون کافی می تواند منجر به عوارض بارداری از جمله کم شدن مایع آمنیوتیک تا زایمان زودرس شود.

فراموش نکنید که اگر یک فرد باردار بسیار فعال باشد یا هر روز پیاده‌روی طولانی داشته باشد، باید مایعات بدون کافئین و بدون قند بیشتری بنوشد.

فرناز جهانگیری، پزشک متخصص زنان و زایمان و استادیار گروه زنان و زایمان می‌گوید: «ورزش، قرار گرفتن در معرض گرما، عرق کردن، کار کردن و مریض بودن عوامل مهمی هستند که نیاز های شما برای نوشیدن آب را تغییر می دهند، بنابراین باید آن‌ها را پیگیری کنید. یک قانون خوب این است که به رنگ ادرار خود نگاه کنید. اگر به خوبی هیدراته شده باشید، ادرار شما زرد کم رنگ می شود. اگر شروع به تیره شدن کرد، بلافاصله مصرف مایعات را افزایش دهید.»

خطرات ننوشیدن آب کافی در دوران بارداری

خطرات متعددی در ارتباط با ننوشیدن آب کافی در بارداری وجود دارد. به عنوان مثال، ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری یا یبوست دردناک شوید. شما همچنین اگر آب کافی ننوشید، ممکن است انقباضات زودرس را تجربه کنید.

اسمید توضیح می دهد: «اگر بدن شما کم آب باشد، ماهیچه های رحم گاهی شروع به انقباض می کنند و باعث گرفتگی یا انقباضات دردناک می شود که برای زایمان کامل (قبل از هفته 37) خیلی زود است. »

دکتر لیزا گایتون، پزشک متخصص زنان و زایمان در St. Elizabeth Healthcare اشاره می کند که خطر دیگر ننوشیدن آب کافی در بارداری، الیگوهیدرآمنیوس است؛ این وضعیت زمانی رخ می دهد که حجم مایع آمنیوتیک شما خیلی کم باشد. در واقع، کم آبی بدن اغلب یکی از علل اصلی الیگوهیدرآمنیوس است که می تواند باعث سقط جنین، زایمان زودرس یا حتی مرده زایی شود. همچنین هنگامی که مایع آمنیوتیک خیلی کم باشد، ممکن است کودک شما دچار مشکلات تنفسی شود.»

تحقیقات همچنین کم آبی مزمن در دوران بارداری را با تعدادی از مسائل دیگر مرتبط دانسته است. به عنوان مثال، وزن و طول کودک شما در هنگام تولد و همچنین دور سر و سینه او می تواند با ننوشیدن آب کافی تحت تاثیر قرار گیرد.

دکتر جهانگیری تاکید می کند:« کم آبی باعث می شود که شما احساس تنبلی، حالت تهوع و سبکی سر داشته باشید. به خاطر بسپارید که فشار خون شما در بارداری کمتر از فشار خون خارج از بارداری است، به خصوص در سه ماهه دوم (بین هفته های ۱۴ تا ۲۸). اگر کم آبی را به آن اضافه کنید، ممکن است احساس ضعف کنید یا از حال بروید. همیشه به رنگ ادرار خود نگاه کنید و در صورت نیاز مصرف مایعات را افزایش دهید تا زرد کم رنگ بماند.»