

# تاثیر آلودگی هوا بر زنان باردار

آلودگی هوا می تواند سبب کاهش اکسیژن رسانی به جنین شود. مواد سمی موجود در آلاینده ها می توانند سبب نقص ساختاری و اسکلتی جنین و گاهی سقط جنین شوند. خطر تولد نوزاد با وزن کم و زایمان زودرس در مناطقی که هوای آلوده تری دارند بیشتر است. همچنین خطر مرگ و میر نوزادان در این مناطق بیشتر است.

توصیه های لازم به زنان باردار در شرایطی که آلودگی هوا بیشتر است:

- در روزهایی که هوا آلوده تر از منزل خارج نشوید.
- در صورت لزوم خروج از منزل از ماسک استفاده کنید.
- در این روزها شیر، میوه، سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید.
- نمک و شکر و کمتر مصرف کنید

امگا 3 (ماهی، میوه تازه) ، ویتامین C (مرکبات، گل کلم، فلفل دلمه ای، کیوی، آناناس و گوجه فرنگی) ، ویتامین E (اجیا، ماهی سالمون، قزل آلا) ، ویتامین B(سینه بوقلمون و مرغ، گوشت گاو، پسته، لوبیاچیتی، نخود) ، ویتامین B12 (جگر گاو و مرغ، ماهی سالمون، قزل آلا، ماست، شیر، گوشت قرمز) فولیک اسید(سبزیجات، مرکبات، موز، حبوبات، نخود، لوبیا و [قارچ](#)) و ویتامین D بیشتر مصرف کنید.

\*\* دکتر کیمیا قاسمی