نقش تغذیه در دوران کاهش تحرک بارداری

18 تیر 1404

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و متخصص زنان و زایمان گفت: در دوران استراحت مطلق بارداری که با کاهش تحرک، فشارهای جسمی و اضطراب‌های روانی همراه است، تغذیه اصولی و حمایت عاطفی همسر می‌تواند نقشی حیاتی در حفظ سلامت مادر و جنین ایفا کند.

دکتر شمیم پیله‌وری ؛ متخصص زنان و زایمان و رئیس بیمارستان فاطمیه همدان اظهارکرد: استراحت مطلق یکی از تدابیر پزشکی در بارداری‌های پرخطر است که با هدف پیشگیری از عوارض احتمالی برای مادر و جنین توصیه می‌شود.

براساس گزارش وزارت بهداشت، وی افزود: این وضعیت معمولاً در مواردی، چون فشار خون بالا، انقباضات زودهنگام، نارسایی دهانه رحم، خون‌ریزی یا سابقه زایمان زودرس به کار می‌رود.

این متخصص زنان و زایمان خاطر نشان کرد: اگرچه استراحت مطلق به کاهش فعالیت فیزیکی محدود می‌شود، اما تبعات جسمی و روانی آن در صورت ناآگاهی می‌تواند برای مادر خطرساز باشد. به همین دلیل مراجعه منظم به پزشک، دریافت مشاوره تخصصی و همراهی فعال پدر از عوامل مهم در کاهش استرس و اضطراب مادران محسوب می‌شود.

پیله وری با تأکید بر نقش تغذیه در دوران کاهش تحرک، خاطرنشان کرد: در زمان استراحت مطلق، مصرف کالری باید به تناسب سطح فعالیت تنظیم شود.

وی تاکید کرد: رژیم غذایی مادر باید سرشار از فیبر، کلسیم، آهن و پروتئین باشد و در مصرف چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها نیز دقت شود تا از افزایش وزن غیرضروری جلوگیری گردد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان هشدار داد: کاهش حرکت در این دوران می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلاتی، چون یبوست، لخته شدن خون در پاها و افزایش وزن شود، به‌ویژه برای پیشگیری از لخته شدن خون، انجام حرکات ساده پا حتی در بستر استراحت توصیه می‌شود.

پیله وری ادامه داد: زوجین باید در مراجعه به پزشک شریک باشند، پدر با آگاهی از شرایط پزشکی، نوع مراقبت‌ها و علائم هشدار، می‌تواند نقش حمایتی مؤثری ایفا کند.

وی تصریح کرد: این همراهی نه‌تنها به کاهش استرس مادر کمک می‌کند، بلکه در تصمیم‌گیری‌های درمانی نیز مفید است.

این متخصص زنان در پایان نسبت به بروز علائم خطر هشدار داد و گفت: انقباضات مکرر یا شدید، خون‌ریزی غیرطبیعی، پارگی کیسه آب، سردردهای مداوم، نشانه‌های مسمومیت بارداری یا اختلالات گوارشی پایدار، از جمله مواردی هستند که مادر باید در صورت مشاهده، فوراً به پزشک مراجعه کند.