

باید ها و نبایدهای سلامتی برای مادران باردار شاغل

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به فعالیت مادران باردار در مشاغل مختلف، بر مراقبت از سلامت و توجه به تغذیه، خواب و تحرک بدنی مناسب تاکید کرد.

دکتر محبوبه حاجی فقها با بیان اینکه بارداری به این معنا نیست که زنان شاغل مجبور به رها کردن شغل خود شوند، اظهار داشت: اگرچه دوران بارداری، زنان را در وضعیت حساس و ویژه ای از نظر سلامتی قرار می دهد اما فعالیت تا زمان وضع حمل برای زنانی که بارداری طبیعی و سالمی را تجربه می کنند، امکان پذیر است.

وی با تاکید بر اهمیت توجه به تغذیه مناسب و سالم در دوران بارداری، یادآور شد: جنین در دوران بارداری در حال رشد است؛ بنابراین مهمترین چیزی که باید به آن توجه داشت، کیفیت غذاست. توصیه می شود در برنامه غذایی در دوران بارداری، مواد حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و ماهی، همراه با مقدار زیادی انواع سبزی های سبز، کربوهیدرات ها و فیبر استفاده شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز تصریح کرد: بهتر است مادران باردار پشت میز کار غذا میل نکنند چراکه این تمرین به کاهش استرس کمک می کند. همچنین مصرف زیاد آب به بهبود سیستم لنفاوی و جریان خون کمک می کند و از سوی دیگر خون رسانی به اندام های مختلف بدن افزایش می یابد.

وی توجه به تحرک بدنی مناسب را از دیگر ضروریات حفظ سلامت در دوران بارداری عنوان کرد و افزود: مادران باردار می توانند زنگ هشدار تلفن همراه خود را تنظیم کنند تا با قدم زدن، مقداری تحرک داشته باشند. همچنین مادران باردار می توانند هنگام صحبت با تلفن از جای خود برخیزند که این کار موجب بهبود گردش خون و کاهش تورم پاها می شود.

حاجی فقها خاطرنشان کرد: لازم است مادران باردار شاغل، انجام حرکات کششی را در برنامه خود قرار دهند؛ چرا که اضافه وزن و تغییرات جسمی، مشکلاتی نظیر کمردرد را به همراه دارد.

به گفته وی، محدود کردن روزهای کار در هفته به مادران باردار شاغل توصیه می‌شود. زنان بارداری که بیش از 32 ساعت در هفته در یک کار پر استرس و سنگین مشغول به فعالیت هستند، احتمال اینکه نوزادشان زودتر از موعد به دنیا آید و یا با وزن کمتر از حد طبیعی متولد شود، بیشتر است. همچنین مادرانی که تمام وقت در مشاغل پرفشار مشغول به کار هستند، باید ساعت کار خود را در طول دوران بارداری کاهش دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، استفاده از صندلی و میز کار مناسب برای مادر باردار در محل کار را مهم ارزیابی کرد و گفت: در دوران بارداری ممکن است تغییراتی در کیفیت خواب ایجاد و با پیشرفت بارداری مدت خواب نیز کوتاه شود. در این موارد خواب‌های کوتاه در طی روز می‌تواند باعث نشاط و شادابی شود.

وی به مادران باردار شاغل توصیه کرد: در دوران بارداری از لباس‌هایی استفاده کنند که راحت باشند و امکان نفس کشیدن آزادانه را فراهم می‌کنند. همچنین در این دوران نباید از کفش‌های پاشنه بلند استفاده کرد.