

مادران باردار زیر بار گرانی؛ هشدار درباره تغذیه مادر و جنین

21 شهریور 1405

بارداری و تولد یک کودک، تنها به ۹ ماه مراقبت پزشکی محدود نمی‌شود. سلامت مادر و جنین از ماه‌ها پیش از آغاز بارداری و از سبک زندگی، تغذیه، وزن، بیماری‌های زمینه‌ای و حتی شرایط اقتصادی خانواده تأثیر می‌پذیرد.

در سال‌های اخیر، افزایش هزینه‌های مراقبت‌های پزشکی، آزمایش‌ها، سونوگرافی، تغذیه و مکمل‌های دوران بارداری، نگرانی‌هایی را درباره دسترسی همه زنان به مراقبت‌های مناسب ایجاد کرده است. اگرچه خدماتی در مراکز دولتی و دانشگاهی با هزینه کمتر و برخی خدمات با حمایت دولت ارائه می‌شود، اما بسیاری از مادران به دلیل شرایط اقتصادی، شلوغی مراکز درمانی یا تمایل به انتخاب پزشک مشخص، مسیر دیگری را برای مراقبت از بارداری انتخاب می‌کنند.

از سوی دیگر، کاهش توان خرید برخی خانواده‌ها می‌تواند بر کیفیت تغذیه مادران باردار اثر بگذارد؛ موضوعی که اهمیت تغذیه طبیعی و دسترسی به مواد غذایی متنوع و مغذی را بیش از گذشته برجسته می‌کند. در همین راستا، با دکتر شیرین نیرومنش، جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی و متخصص بارداری‌های پرخطر و پریناتالوژی و استاد بازنشسته دانشگاه علوم پزشکی تهران گفتگو کردیم.

چرا برخی زنان باردار احساس می‌کنند از خدمات رایگان دوران بارداری محروم هستند؟

نیرومنش: تا جایی که به خاطر دارم، از حدود سال ۱۳۹۲ بخشنامه‌ای ابلاغ شد که زایمان طبیعی در مراکز دولتی به صورت رایگان انجام شود و تا زمانی که مشغول به کار بودم، این روند برقرار بود.

اما موضوع این است که همه زنان تمایل ندارند از خدمات مراکز دولتی استفاده کنند. برخی از این مراکز وابسته به تأمین اجتماعی هستند و برخی نیز مراکز دانشگاهی و آموزشی محسوب می‌شوند. در مراکز آموزشی، رزیدنت‌ها و پزشکان در مراحل مختلف آموزش، زیر نظر متخصصان بیماران را ویزیت می‌کنند. از سوی دیگر، زایمان قابل پیش‌بینی نیست و ممکن است دردهای زایمانی در هر ساعت از شبانه‌روز آغاز شود.

بنابراین ممکن است پزشکی که مادر را در طول بارداری ویزیت کرده، هنگام زایمان حضور نداشته باشد. در بخش خصوصی اما بسیاری از مادران تمایل دارند مراقبت‌های دوران بارداری و زایمانشان توسط پزشک مشخصی انجام شود که به او اعتماد دارند. رشته زنان از جمله رشته‌هایی است که ارتباط عاطفی و اعتماد میان پزشک و بیمار می‌تواند سال‌ها ادامه پیدا کند. بسیاری از زنان پس از یک زایمان، برای بارداری‌های بعدی نیز به همان پزشک مراجعه می‌کنند و حتی اعضای خانواده خود را نیز معرفی می‌کنند. در مراکز دولتی نیز ممکن است مادر در طول بارداری توسط یک پزشک ویزیت شود، اما به

دلیل شیفتی بودن فعالیت‌ها، الزاماً همان پزشک هنگام زایمان حضور ندارد.

بنابراین مادر باید به سیستم درمانی اعتماد کند. اغلب کسانی که به مراکز دولتی مراجعه می‌کنند، افرادی هستند که از نظر مالی امکان استفاده از خدمات بخش خصوصی را ندارند و طبیعتاً امکان انتخاب پزشک برای زمان زایمان نیز برایشان محدود تر است.

گرانی مکمل‌ها و کاهش توان خانواده‌ها برای تهیه آنها چه تأثیری بر سلامت مادر و جنین دارد؟



دکتر درویش پیشه , مرکز مشاوره حال خوب

نیرومندی: در درجه اول، یک زن باردار باید تغذیه مناسب داشته باشد. همه زنان الزاماً به همه انواع مکمل‌ها نیاز ندارند و تغذیه طبیعی از مکمل مهم‌تر است. اگر یک زن باردار بتواند به میزان کافی و متنوع از مواد پروتئینی، لبنیات، سبزیجات، حبوبات و دیگر مواد غذایی مورد نیاز استفاده کند، ممکن است نیاز او به بسیاری از مکمل‌ها کمتر شود.

با این حال، برخی مکمل‌ها اهمیت ویژه‌ای دارند. یکی از مهم‌ترین آنها اسید فولیک است که باید حتی پیش از بارداری مصرف آن آغاز شود، زیرا مصرف آن می‌تواند خطر برخی ناهنجاری‌های جنین، از جمله مشکلات مربوط به مغز و نخاع، را کاهش دهد.

ماده مهم دیگر آهن است. اگرچه جذب آهن در دوران بارداری افزایش پیدا می‌کند، اما به دلیل نیاز جنین و تغییرات بدن مادر، بسیاری از زنان از حدود نیمه اول یا نیمه دوم بارداری به بعد به دریافت آهن نیاز پیدا می‌کنند.

برخی زنان نیز به دلیل تهوع و استفراغ نمی‌توانند تغذیه مناسبی داشته باشند. بعضی لبنیات مصرف نمی‌کنند و برخی مواد غذایی مانند ماهی را به میزان کافی در رژیم غذایی خود ندارند. در چنین شرایطی

ممکن است پزشک بر اساس نیاز مادر، مکمل‌هایی مانند کلسیم یا امگا ۳ را نیز توصیه کند. متأسفانه با شرایط اقتصادی موجود، دسترسی بخش قابل توجهی از طبقات متوسط و پایین‌تر جامعه به مواد پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی و حتی تخم‌مرغ روزبه‌روز کمتر می‌شود.

در حالی که جنین در حال ساختن بدن و سلول‌های خود، از جمله سلول‌های مغزی، است و تغذیه مادر در این روند اهمیت زیادی دارد. البته مکمل‌های مختلفی از جمله مولتی‌ویتامین، آهن و کلسیم در داخل کشور تولید می‌شود و قیمت‌های متفاوتی دارند، اما همچنان تأکید اصلی ما بر این است که مادر باردار تا حد امکان از غذای طبیعی، سالم، تازه و متنوع استفاده کند. به طور کلی، اسید فولیک و آهن از مهم‌ترین مکمل‌هایی هستند که باید بر اساس شرایط و توصیه پزشک مورد توجه قرار گیرند. آیا وضعیت تغذیه و سبک زندگی مردان پیش از بارداری نیز می‌تواند بر روند باروری و سلامت جنین اثرگذار باشد؟

نیرومنش: قطعاً همین‌طور است. متأسفانه با سبک زندگی امروز، افزایش کم‌حرکی و چاقی، مشکلات مربوط به باروری در مردان نیز افزایش پیدا کرده است. بسیاری از مردان فعالیت بدنی کافی ندارند و با مشکلاتی مانند افزایش وزن، بالا بودن قند و چربی خون و اختلالات متابولیک مواجه هستند.

مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی و نداشتن تحرک کافی می‌تواند بر سلامت عمومی و کیفیت اسپرم تأثیر منفی داشته باشد. سیگار و قلیان نیز می‌توانند بر کیفیت اسپرم و قدرت باروری مردان اثرگذار باشند.

بنابراین همان‌طور که سلامت و تغذیه مادر اهمیت دارد، مردان نیز باید پیش از اقدام به فرزندآوری به وزن، تغذیه و فعالیت بدنی خود توجه کنند. چاقی نیز در واقع می‌تواند نوعی سوءتغذیه محسوب شود؛ زیرا ممکن است فرد کالری زیادی دریافت کند اما مواد مغذی مورد نیاز بدن را به اندازه کافی دریافت نکند. مصرف زیاد مواد نشاسته‌ای، چربی‌ها و فست‌فودها همراه با کم‌حرکی، باعث اختلالات متابولیک می‌شود. این وضعیت در زنان نیز می‌تواند احتمال مشکلات باروری و برخی عوارض دوران بارداری، از جمله دیابت و فشار خون، را افزایش دهد. چرا برخی زنان پس از اطلاع از بارداری، دیر برای مراقبت‌های پزشکی مراجعه می‌کنند؟ آیا مسائل اقتصادی در این موضوع نقش دارد؟

نیرومنش: به طور کلی، اکثر خانواده‌ها به پزشکان مراجعه می‌کنند، اما باید توجه داشت که مشاوره پیش از بارداری حتی از شروع مراقبت‌ها پس از بارداری نیز اهمیت زیادی دارد. بارداری باید تا حد امکان برنامه‌ریزی شده باشد. اگر فرد امکان مراجعه به پزشک خصوصی را ندارد، مراکز دولتی و دانشگاهی در دسترس هستند.

ممکن است مراجعه به این مراکز به دلیل شلوغی و زمان‌بر بودن دشوارتر باشد، اما خدمات آنها می‌تواند برای خانواده‌ها بسیار کمک‌کننده باشد. پیش از اقدام به بارداری، باید وضعیت سلامت فرد بررسی شود. اگر مادر با مشکلاتی مانند فشار خون، قند بالا، بیماری تیروئید یا اضافه‌وزن مواجه است، بهتر است این موارد پیش از بارداری تا حد امکان کنترل و اصلاح شود. به طور کلی، با افزایش سن، احتمال برخی مشکلات افزایش پیدا می‌کند و شانس باروری نیز کاهش می‌یابد.

برخی زنان تصور می‌کنند چون ممکن است تا سنین بالا همچنان قاعدگی داشته باشند، امکان بارداری

در همان سطح باقی می‌ماند، در حالی که چنین تصویری درست نیست و شانس باروری با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. خانواده‌ها نباید فرصت مناسب فرزندآوری را از دست بدهند. برخی زوجها سال‌های طولانی پس از ازدواج از بارداری جلوگیری می‌کنند و بعد برای فرزندآوری اقدام می‌کنند، در حالی که ممکن است با افزایش سن، با مشکلات بیشتری مواجه شوند.

مراقبت به موقع، شانس تولد نوزاد سالم را افزایش می‌دهد؟

نیرومنش: برخی از کسانی که دیر برای مراقبت مراجعه می‌کنند، بارداری ناخواسته دارند یا در بارداری‌های دوم و سوم، نسبت به بارداری اول توجه کمتری به مراقبت‌ها نشان می‌دهند. در حالی که با افزایش سن مادر، نیاز به مراقبت‌های پزشکی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. زنان باید از همان ابتدای بارداری، با توجه به شرایط مالی و محل زندگی خود، به یک مرکز درمانی مناسب مراجعه کنند.

در مراکز دولتی نیز بسیاری از آزمایش‌ها و سونوگرافی‌ها با هزینه کمتر انجام می‌شود و خانواده‌ها می‌توانند از پوشش بیمه خود استفاده کنند. مراقبت به موقع می‌تواند به ادامه بهتر بارداری و نزدیک شدن آن به زمان مناسب زایمان کمک کند و احتمال تولد نوزادی سالم‌تر با وزن مناسب را افزایش دهد.

آیا استفاده از داروها و روش‌های پیشگیری از بارداری می‌تواند در آینده باعث ناباروری شود؟

نیرومنش: برخی افراد تصور می‌کنند جلوگیری طبیعی همیشه از روش‌های دیگر بهتر است، اما انتخاب روش پیشگیری باید آگاهانه و متناسب با شرایط زوجین انجام شود.

برای زوج‌های جوانی که قصد دارند مدتی پس از ازدواج از بارداری جلوگیری کنند، روش‌های مطمئن اهمیت زیادی دارد. مصرف صحیح قرص‌های ضدبارداری به خودی خود باعث ناباروری نمی‌شود. بسیاری از افراد تصور می‌کنند مصرف قرص‌های پیشگیری می‌تواند بعدها مانع بارداری شود، در حالی که این تصور به شکل کلی درست نیست.

البته هر فرد باید با توجه به شرایط جسمی خود و با نظر پزشک، روش مناسب پیشگیری را انتخاب کند. کاندوم نیز یکی از روش‌های مناسب پیشگیری است که علاوه بر جلوگیری از بارداری، می‌تواند از انتقال برخی عفونت‌ها جلوگیری کند. روش‌هایی مانند آی‌یودی نیز برای برخی افراد مناسب است، اما انتخاب آن باید با توجه به شرایط فرد و سابقه پزشکی او انجام شود.

در نهایت، مهم‌ترین مسئله این است که زوجها درباره زمان مناسب فرزندآوری و روش پیشگیری از بارداری، تصمیمی آگاهانه و برنامه‌ریزی شده داشته باشند و برای انتخاب روش مناسب از مشاوره پزشک یا متخصص استفاده کنند.