

# مراقبت های لازم بارداری در فصل سرد زمستان

**بارداری** در فصل زمستان به دلیل ابتلا بیشتر به سرماخوردگی، عفونت، سرفه و شیوع بیشتر بیماری ها دشوارتر است زیرا همانطور که می دانید فرد باردار به دلیل محدودیت در مصرف داروها، در برابر بیماری آسیب پذیرتر است؛ اما اگر خانم های باردار چگونگی مواجهه با این شرایط سخت آب و هوایی در دوران بارداری را پیش بینی کنند، دچار آسیب کمتری می شوند.

## لباس گرم بپوشید:

پوشیدن لباس گرم و راحت در فصل زمستان برای خانم های باردار ضروری است. در دوران باردای پالتو و لباس های گرم متناسب این دوره را تهیه کرده و بدن خود را گرم نگه دارید تا از ابتلا به بیماری جلوگیری کنید.

## آب کافی بنوشید:

خنک بودن هوا در زمستان باعث می شود تمایل زیادی به نوشیدن آب نداشته باشید یا ناخودآگاه فراموش کنید. اگر چه به دلیل خشکی هوای زمستان، بدن به آب بیشتری نیاز دارد و آب نارگیل و آب میوه ها گزینه های بسیار خوبی هستند اما جایگزین کردن نوشیدنی های دیگر به جای آب ار دستی نخواهد بود، زیرا نوشیدن آب بهترین راه برای هیدراته نگه داشتن بدن است.

اگر برای نوشیدن آب به یادآوری نیاز دارید، هشدار تلفن همراه خود را تنظیم کنید. کم آبی بدن می تواند در خانم های باردار منجر به **زایمان زودرس** و مشکلات عدیده دیگری شود.

## واکسن آنفلوانزا بزنید:

در دوران بارداری سیستم ایمنی بدن بیشتر در معرض آسیب است به همین دلیل تزریق واکسن آنفلوانزا در این دوران توصیه می شود تا از عوارضی که در اثر آنفلوانزا ایجاد می شود جلوگیری کرده و در نتیجه خود و کودک را در امان نگه دارید. مرکز کنترل بیماری ها اعلام کرده است واکسن آنفلوانزا برای مادران باردار و جنین بی خطر است.

## دستان خود را به طور منظم بشوید:

بهترین راه برای جلوگیری از ورود میکروب به خصوص در دوران بارداری شست و شوی منظم دستها است. شست و شوی دست ها قبل از شروع کار و تماس با اعضای خانواده یا دوستان بسیار مهم است. همچنین بعد استفاده از سرویس بهداشتی دست ها را با آب و صابون ضد عفونی کنید.

## ورزش انجام دهید:

در هوای سرد زمستان، نمی توان به راحتی پیاده روی کرد زیرا هوای سرد وارد ریه ها می شود و تحمل این وضعیت برای خانم های باردار دشوار است. برخی از تمرینات داخل سالن می توانند جایگزینی عالی برای حفظ تناسب اندام و ایمنی باشند.

در طول دوران بارداری برای داشتن تحرک بیشتر و تناسب اندام می توانید به یک استخر سرپوشیده یا باشگاه بروید و یا اینکه برای آرامش بیشتر یوگا انجام دهید.

## وضعیت سرما خوردگی خود را بررسی کنید:

اکثر خانم های باردار داروهای بدون نسخه مصرف نمی کنند، زیرا می ترسند که با استفاده از این داروها در دوران بارداری، جنین دچار مشکل شود اما اگر بیش از سه روز متوالی به [سرماخوردگی و آنفولانزا](#) مبتلا هستید باید به پزشک مراجعه کرده و بیماری را درمان کنید.

## تا حد امکان در خانه بمانید:

هنگام بارداری، بدن حساس تر است و بیشتر در معرض بیماری ها قرار می گیرد قرار گرفتن بدن در شرایط سخت آب و هوایی، می تواند برای مادر و کودک بسیار مضر باشد و باعث ورود میکروب ها به بدن آنها شود.

پس از خروج از خانه، بدن برای سازگاری با دمای محیط، به زمان نیاز دارد زیرا محیط خانه گرم اما دمای بیرون سرد است.

## از مرطوب کننده استفاده کنید:

در دوران بارداری، پوست به دلیل تغییرات هورمونی دچار تغییرات زیادی می شود. آب و هوای خشک زمستان، رطوبت پوست را از بین می برد و آن را خشک، پوسته پوسته و دچار خارش می کند، بنابراین پوست

در طول زمستان و بارداری به مراقبت بیشتری نیاز دارد.

برای استحمام از آب ولرم استفاده کرده و از دوش گرفتن با آب داغ خودداری کنید. پس از استحمام، باید فوراً پوست خود را مرطوب کنید زیرا منافذ باز پوست، مرطوب کننده را جذب می کند و در نتیجه پوست را نرم و لطیف می سازد. روی شکم، آرنج و دستها را با استفاده از کرم مرطوب کننده ماساژ دهید.

## استراحت کافی داشته باشید:

به دلیل کوتاه بودن روزها در فصل زمستان شاید فرصت کافی برای استراحت در وسط روز نداشته باشید بنابراین سعی کنید برنامه خواب و بیداری خود را در یک ساعت مشخص در طی روز تنظیم کنید تا خود و فرزندتان بهره کافی از خواب را ببرید.



## به رژیم غذایی خود توجه کنید:

در فصل زمستان بیماری هایی مانند آنفولانزا و آبریزش بینی رایج است، بنابراین میوه و سبزیجات تازه و لازم را برای تقویت سیستم ایمنی بدن در رژیم غذایی خود بگنجانید.

برای گرم کردن و محافظت از بدن می توانید زعفران را در رژیم غذایی خود بگنجانید اما بخاطر داشته باشید که در مصرف آن زیاده روی نکنید زیرا موجب [سقط جنین](#) در سه ماهه اول بارداری می شود.

علاوه بر این مصرف ویتامین ث، خشکبار و میوه های خشک طبیعی و پروبیوتیک برای خانمهای باردار توصیه می شود.